فہرست

ریسپیز

اداریہ

قیمت 140 روپے شمارہ نمبر 51، مئی 2015

معزز قارئین!

السلام علیکم

"جہاں ماماتا وہاں ڈالڈا" ہمارے بیشتر قارئین عرصے سے یہ سنتے آرہے ہیں اور ڈالڈا نے ہمیشہ ماں کا بہت ہی اعلیٰ اور مختلف تصور پیش کیا ہے۔ ماں چاہے پڑی لکھی ہو یا ان پڑھ، اپنے بچے کی پہلی درسگاہ ہوتی ہے۔ ہر انسان کی زندگی میں ماں کا رول بہت اہم ہوتا ہے، ماں کا لفظ ادا کرنے میں ایک مٹھاس منہ میں گھل جاتی ہے اور اس مٹھاس کو مزید واضح کرتے ہوئے جب مختلف خانوں میں بانٹا جائے تو وہ ہماری پوری زندگی پر پھیل جاتی ہے۔ وہ خانے کیا ہیں، ماں۔۔۔ انسان کی پہلی استاد۔۔۔ ماں۔۔۔ بہترین دوست اور ہمراز۔ جس سے لڑائی ہوئے [illegible] بھی راز فاش ہونے کا [illegible] تا۔ ماں۔۔۔ بہترین معالج جو اپنے بچے کی رگ رگ سے واقف ہوتی ہے۔

ماں۔۔۔ ایک بے لوث رشتہ جو ہماری کامیابیوں پر ہم سے زیادہ خوش ہوتی [illegible] سے بڑھ کر ہمارے لئے وہ دعا [illegible] کرنے والے ہاتھ جس کی دعا عرش عظیم سے کبھی لوٹا [illegible] ماں کی تربیت کی جھلک انسان کی پوری زندگی میں نظر آتی ہے، تو آئیے ڈالڈا کے [illegible] پھر مدرز ڈے مناتے ہوئے ان تمام عظیم ماؤں کو خراج عقیدت پیش کریں جن کے لئے نہ صرف ایک دن بلکہ ہماری پوری زندگی بھی کم ہے۔

ڈالڈا کی ساری کامیابیاں آپ ہی کے دم سے ہیں۔ اپنی دعاؤں میں ڈالڈا ایڈوائزری سروس کو یاد رکھتے ہوئے اس شمارے میں پوری ٹیم کی انجام دی جانے والی کاوش کے بارے میں اپنی رائے سے آگاہ کرنا نہ بھولیے گا۔

سرورق [illegible] کیک

ایڈیٹر
[illegible] ملک

ڈسٹری بیوشن منیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

[illegible]
عمران فاروق

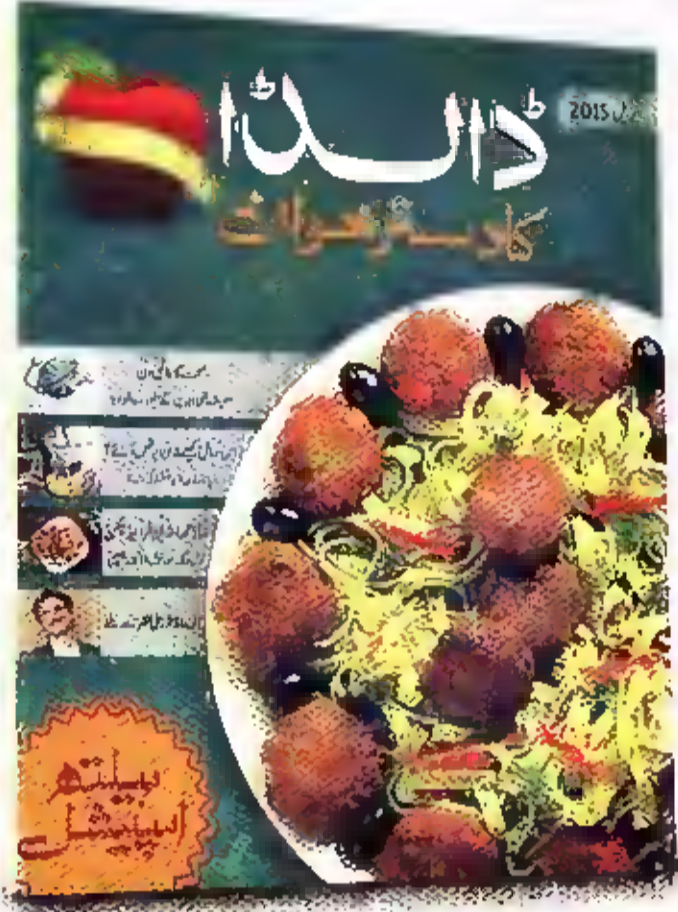
پبلشر
ڈالڈا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

ایڈورٹائزنگ منیجر
منور شریف
0323-2395990

خط و کتابت کا پتہ
REVELATION INC
2nd 210 [illegible] سینٹر، خیابان رومی،
بلاک [illegible] (75600)
ای میل: dkd@revelationinc.co
فون نمبر: 021-35304425-6
فیکس: 021-35304427

ایڈورٹائزنگ منیجر (لاہور)
عصمت پاشا
0300-9493896

ڈالڈا کا دسترخوان کے حقوق بنام رجسٹرڈ ٹریڈ مارک ڈالڈا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالڈا کا دسترخوان جناب اسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ پیکیجنگ انڈسٹری سے چھپوا کر شائع کیا۔

آپ کی رائے

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

ہیلتھ اسپیشل بے حد معلوماتی تھا

ڈالڈا کا دسترخوان ہر سال صحت سے متعلق ایک خصوصی ایڈیشن شائع کرتا ہے۔ یوں تو اردو میں کوکنگ کے کئی رسالے مختلف موضوعات پر صحت عامہ کے مضامین شائع کرتے ہیں لیکن ڈالڈا کا دسترخوان کی بات کچھ اور ہے۔ یہاں شائع ہونے والے ڈاکٹروں کے انٹرویوز بے حد معلوماتی ہوتے ہیں اور اگر ان ڈاکٹروں سے رابطہ کیا جائے تو وہ بھی قارئین کے مسائل کو توجہ سے سنتے اور علاج میں مدد کرتے ہیں مثال کے طور پر ڈاکٹر ناجیہ اشرف، پروفیسر ڈاکٹر ٹرسٹ اقبال آفریدی اور ڈاکٹر نور محمد سومرو کے انٹرویوز نہایت جامع تھے۔ میں سمجھتی ہوں کہ صحت کے عالمی دن کے حوالے سے آپ کا جریدہ بے حد کارآمد ہے۔ آمنہ زبیری... کوٹری

لان پرنٹس کی آئی بہار

نامور پاکستانی ڈیزائنرز کے تجربات کی روشنی میں لکھا گیا یہ مضمون بہت پسند آیا۔ بہار کے ساتھ ساتھ موسم گرما بھی شروع ہو جاتا ہے اور مارکیٹ میں نئی لان آجاتی ہے۔ ڈالڈا کا دسترخوان نے ہمیں اچھی لان کے انتخاب میں خاصی مدد دی۔ عالیہ شیخ... حیدرآباد

صحت عامہ کے مضامین خوب رہے

بچوں کی صحت ہو یا بڑوں کے عارضے ڈالڈا کا دسترخوان اپنے صفحات میں ممکنہ حد تک احتیاط اور علاج کی تدابیر فراہم کرتا ہے۔ اس بار صحت کے عالمی دن پر آپ کا یہ رسالہ بہت حد تک معلوماتی اور عام فہم تھا۔ کینسر، ذیابیطس اور موٹاپے پر سائنسی نقطہ نظر سے بحث کی گئی۔ آئندہ بھی ایسے معلوماتی مضامین شائع کرتے رہیے گا۔ مائدہ وسیم... عمرکوٹ

کوکنگ اور گھرداری کے ٹپس رسالے کی جان ہیں

کھانوں کی تراکیب کا تو خیر جواب ہی نہیں کہ یہاں سے ہم نے کوکنگ سیکھی اور کھانوں کے معیار کو بڑھایا۔ یہی وجہ ہے کہ ہر ماہ کی پہلی تاریخ کو ہمیں ڈالڈا کا دسترخوان کا انتظار ہوتا ہے۔ اس بار آپ نے چلی گارلک سوس بنانے کی بہت اچھی ترکیب بتائی ہے۔

اس کے علاوہ وہ نمدہ بھی بنانا سکھایا۔ ڈالڈا ایڈوائزری سروس کو ہمارا سلام کہیے۔ شمع یوسف... رحیم یار خان

ریویوز کا سلسلہ اچھا ہے

ڈالڈا کا دسترخوان یوں تو بجا طور پر میگزین ہے اور اس میں آپ کی ٹیم کی فنی و تخلیقی استعداد نظر آتی ہے۔ موضوعات خواہ صحت عامہ کے ہوں، کھانوں کے خزانوں سے متعلق ہوں، رہن سہن کے معاملات ہوں یا بچوں کی نگہداشت میں بچپن کے دنوں کی یاد تازہ کرنی مقصود ہو، آپ ہر شعبے میں ہماری اخلاقی مدد کرتی ہیں۔

مجھے ذاتی طور پر ان تمام سلسلوں کے ساتھ ساتھ ریویوز کا سلسلہ بھی اچھا لگتا ہے۔ ناولوں کو پڑھنے سے پہلے آپ تجسس بیدار کر دیتی ہیں۔ اسی طرح کتابوں اور فلموں کا بھی پتا چل جاتا ہے۔ آپ کا بے حد شکریہ۔ رضیہ خان... ملتان

افسانہ دل گداز تھا

محترمہ ذکیہ مشہدی کا افسانہ پڑھا، پڑھ کر ایسا لگا کہ یہ ایک دل گداز تحریر ہے۔ لطف آ گیا۔ کردار نگاری اور اردو زبان کی چاشنی تو اپنی جگہ لیکن اس سے بڑھ کر آپ کی نگاہ انتخاب کی داد دینی پڑتی ہے کہ جنہوں نے اسے بیٹھا اور منتخب کیا۔ آئندہ بھی ایسے ہی دل کو چھو لینے والی تحریریں شائع کیجیے۔ صائمہ...

کوکنگ ایکسپرٹ شبانہ محمود سے ملاقات اچھی رہی

واقعی ماننا پڑتا ہے کہ کھانا خلوص کے ساتھ یعنی دل سے پکایا جائے تو ذائقہ آ ہی جاتا ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان شیفز کے انٹرویوز کو بڑی جامعیت اور خوبصورتی سے شائع کرتا ہے جس کی نظیر نہیں ملتی۔ دوسرے رسالے شیفز کے انٹرویوز نہیں دیتے جبکہ ان سیلیبریٹی شیفز کے پاس علم کو وسیع کرنے کے کئی Tips ہوتے ہیں۔ بہرحال شبانہ محمود سے ملاقات بہت اچھی رہی۔ روبینہ احمد... خوشاب

ریکی اور حجامہ تھراپسٹ سے ملاقات پسند آئی

ڈالڈا کا دسترخوان نے اس بار بیوٹیشن، ریکی اور حجامہ تھراپسٹ یاسمین زاہد کا انٹرویو شائع کیا ہے۔ یہ معلوماتی تحریر واقعی سیر حاصل رہی۔ حماد وقار... ڈیرہ غازی خان

بیف مدراسی ہانڈی ذائقہ دار بنی

میں اکثر آپ کے رسالے سے ریسیپیز لیتی ہوں اور مختلف ڈشز بنانے کی کوشش کرتی ہوں۔ پچھلی مرتبہ میں نے بیف مدراسی ہانڈی بنائی جسے آپ نے ریسٹورنٹ اسپیشل کے عنوان سے شائع کیا تھا۔ واقعی آپ نے بہت حد تک مناسب اجزاء کے ساتھ ڈش بنانے کی ترکیب لکھی تھی۔ شازیہ ولید... فیصل آباد

چکن بھرے بینگن دل کو بھا گئے

سادہ بینگن کی ترکاری اور بگھارے بینگن تو اکثر بنائی تھی لیکن آپ نے چکن بھرے بینگن بنانے کی ترکیب خوب لکھی۔ یہ میرے لئے بہت حد تک نئی اور انوکھی تھی۔ گھر میں سب ہی کو ذائقہ دار لگی اور اب بھی چھٹی کے روز اسے بنانے کی فرمائش کی جاری ہے۔ مشیا اسلم... لاہور

بادام ...

پہلے میرا خیال تھا کہ بادام تو صرف سردیوں کے موسم کی خاص الخاص چیز ہے لیکن جب بادام سے متعلق مضمون کے لکھنے کے انداز کو دیکھا تو پتا چلا کہ میں غلطی پر ہوں۔ بادام تو کسی بھی موسم میں کھائے جا سکتے ہیں اور سردائی بھی بنائی جا سکتی ہے۔ ویل ڈن ڈالڈا! ... اسلام آباد

"ضروری بات"

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء، مشورے اور کوئیسٹ کے لئے تراکیب اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔ (ادارہ)

یومِ مئی...

[illegible] حالات میں آس اور خوشحالی کا خواب
دیکھتی محنت کش خواتین کے نام

شاہین ملک

آج کے دن دنیا بھر کے مزدور [illegible] ملازمت پیشہ طبقے کی جدوجہد جاری [illegible] 18[illegible] میں جنم لینے والی مزدور تحریک کو اپنی جانوں کا نذرانہ دینے والے شکاگو کی شہداء کی قربانیوں کو خراج عقیدت [illegible] ذرا تاریخ کے اوراق پلٹتے ہیں۔ تحریک [illegible] صدی میں صنعتی انقلاب کے ساتھ ہی وجود میں آ گیا تھا جب ہزاروں افراد نے زراعت کا پیشہ چھوڑ کر کارخانوں میں [illegible] گیا تھا۔ مگر یہاں ان کی اجرتیں [illegible] طویل تھے اور کام کرنے کا ماحول صحت مندانہ نہیں تھا اودھر کارخانہ داروں [illegible] محنت کشوں کی کسمپرسی نے Union [illegible]

پاکستان میں بھی کم و بیش ہر صنعتی ادارے میں یونینز موجود ہیں۔ شروع میں میڈیا اور دانشور اس موضوع پر کم کم ہی بولتے تھے مگر آج صورتحال مختلف ہے۔ اب محنت کش طبقے کو حوصلہ افزاء حالات میسر آ گئے ہیں۔ خود ان میں ایک طبقے کا احساس اجاگر ہوا ہے۔ ورلڈ بینک کی ایک تحقیق کے مطابق پاکستان میں 10 ملین خواتین Home Based Worker ہیں اور ان کی تعداد میں روز افزوں اضافہ ہو رہا ہے۔ 9/11 کے بعد جہاں حالات نے پوری دنیا کے مزدوروں کو زبردست دھچکا لگایا وہاں پاکستانی مزدوروں پر بھی اس کے اثرات مرتب ہوئے۔ ہزاروں افراد ڈاؤن سائزنگ کی لپیٹ میں آ کر بے روزگار ہوئے اور دہشت گردی کے ساتھ ساتھ دیگر مافیا نے بھی آبادی کے بڑے طبقے کو متاثر کیا۔ اب صورتحال کچھ یوں ہے کہ غربت کی لکیر کے نیچے بسنے والے طبقے غذائی کمی کی وجہ سے بیماریوں کا شکار ہونے لگے ہیں۔ دوسری جانب توانائی کے بحران نے مینوفیکچرنگ کی صلاحیت کو بھی متاثر کیا ہے۔

دنیا کے دیگر ترقی پذیر ملکوں کے کامیاب تجربات کو دیکھتے ہوئے پاکستان میں بھی مائیکرو فنانسنگ ادارے قائم ہوئے ہیں۔ تجارتی بینک بھی اپنی شرائط پر بالخصوص خواتین کو قرضے دیتے ہیں تاہم مائیکرو بینکنگ میں قدرے آسان شرائط پر قرضے فراہم کیے جا رہے ہیں۔ اس ضمن میں پاکستان مائیکرو فنانس نیٹ ورک کے بورڈ کے ایک اہم رکن محترم ندیم حسین سے ہونے والا ایک مختصر مکالمہ یہاں شائع کیا جا رہا ہے جس کی روشنی میں پاکستانی محنت کش خواتین کو دیے جانے والے [illegible] اسکیم سے متعلق علم ہو سکے گا۔

''ہم تعمیر بینک کے [illegible] خواتین کو گھریلو سطح پر کام کرنے کی حوصلہ افزائی کرتے ہوئے قرضے مہیا کرتے [illegible] غیر زرعی شعبہ کو استحکام ملتا ہے۔ ایسی خواتین بھی جن کے گھرانوں میں [illegible] ہم ان کو بھی آسان شرائط پر قرضے جاری کرتے ہیں۔ اگر چند [illegible] مشترکہ کاروبار کرنے کے لئے قرضہ چاہتی ہیں تو بھی ہمارے [illegible] رجوع کر سکتی ہیں۔ اس طرح وہ ایک دوسرے کی گواہی اور سرپرستی میں اپنی شناخت کرواتی ہیں مثال کے طور پر فیصل آباد کی سلمیٰ خاتون نے اپنے بچوں کے ساتھ چائے کے اسٹال کے لئے قرضہ کے لئے رجوع کیا۔ اب وہ کامیاب تاجر کے طور پر اپنے پیروں پر کھڑی ہیں۔ بینک کا قرضہ بھی آسان شرائط کے مطابق ادا کر چکی ہیں۔ ریحانہ صاحبہ نے بھی گڑیوں کے کاروبار کے لئے ہم سے رابطہ کیا تھا آج وہ بینک کے پیسے سے کامیاب بزنس کر رہی ہیں۔ اب انہوں نے دس معاون ساتھیوں کو تربیت دے کر اپنے یہاں ملازم رکھ لیا ہے۔ یوں کئی خاندانوں کی مالی امداد کا بیڑا اٹھا کر ایک اہم سماجی فریضہ ادا کیا ہے''۔

''ورلڈ بینک کے اعداد و شمار اور جائزہ رپورٹوں سے حوصلہ افزا صورتحال سامنے نہیں آئی اس کی وجہ کیا ہے؟''

''تعلیم کی کمی اور مردوں سے علیحدہ ہو کر اپنا ذاتی کاروبار کرنے کی ہمت نہ ہونے کی وجہ سے ہماری خواتین پیچھے ہیں۔ 1% فیصد سے بھی کم خواتین میں خود [illegible] جذبہ پایا جاتا ہے۔ ان میں ملازمتیں کرنے کا رجحان بہت زیادہ ہے۔ نفع و نقصان کی تجرباتی صورتحال سے خوفزدہ ہو جاتی ہیں جبکہ ملازمتوں میں قلیل معاوضوں پر دن کے اوقات کار سے زیادہ کام کرتی ہیں۔ تعلیم یافتہ

اور خوشحال خواتین میں کاروبار کرنے کا رجحان قدرے زیادہ ہے اور انہیں خال خال ہی قرضوں کی ضرورت پڑتی ہے۔ بہر حال مائیکروفنانسنگ بینک ہر طبقے کی محنت کش خاتون کا اپنا ادارہ ہے۔ ورلڈ بینک نے گزشتہ سال حوصلہ افزا رپورٹ نہیں دی تھی اور مردوں کی نسبت خواتین کو معاشی ترقی کے دھارے سے بہت نیچے ظاہر کیا تھا مگر رفتہ رفتہ یہ صورتحال بہتر ہو رہی ہے"۔

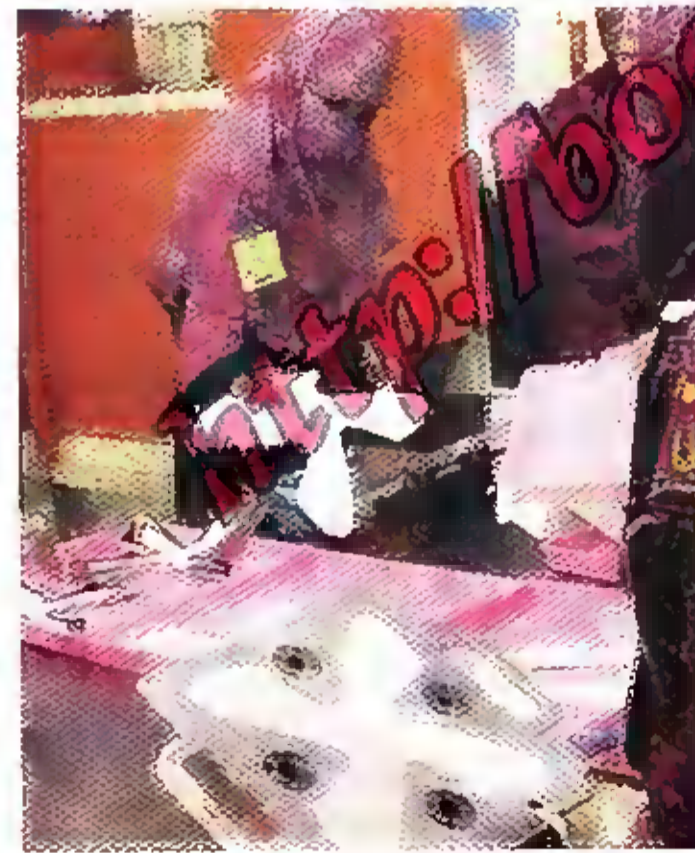
"یہ صورتحال کیسے بہتر ہو رہی ہے اور اب کن مسائل کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے؟"

"ہماری خواتین مردوں کے تسلط اور تعاون کے بغیر کچھ نہیں کرنا چاہتیں وہ دس ہزار سے تیس ہزار روپوں کا قرض لے کر بھی مردوں کے حوالے کر دیتی ہیں اور مرد انہیں اپنے کاروبار میں لگا کر خواتین کو پس پشت رکھتے ہیں اس کا نفع خاتون کو نہیں دیتے۔ قرضوں کی واپسی کے سلسلے میں بھی عورت پر دباؤ ڈالا جاتا ہے۔ دیہات اور بعض شہروں میں بھی کچھ لوگ سود پر قرضے دیا کرتے ہیں کم از کم مائیکروفنانسنگ بینک Interest وصول نہیں کرتا۔ قرضوں کی واپسی کی شرح بھی حوصلہ افزا ہے اور 99% خواتین بروقت اپنی اقساط ادا کر دیتی ہیں"۔

Engro Foundation کی ... واحد نے اپنی غیر منفعت بخش تنظیم سے متعلق معلومات ہم پہنچائیں جو ... ہیں۔

"ہر ایسی تنظیم جو ہنرمند خواتین کو ایک پلیٹ فارم مہیا کر کے ان کو ان کی جملہ صلاحیتوں کے مطابق روزگار مہیا کرنے کی کوشش کرے اور ... ہنرمند بنانے کی جدوجہد کرے وہ ان کے لئے امید کی کرن ہوتی ہے۔ ... نے سندھ اور پنجاب کے دیہی علاقوں میں مختلف فنون میں تربیت کی ... ہیں۔ جہاں خواتین کو گھریلو سطح کے فنون کے علاوہ جانور پالنے ... امداد اور لکھنے پڑھنے کی اہلیتوں میں اضافے کے لئے خدمات مہیا کی جاتی ہیں تاکہ وہ اپنے میلان اور رجحان کے مطابق ملازمت یا کاروبار کرنے کے لئے اہل قرار پائیں۔ ہم قرضے نہیں دیتے مگر اپنی مدد آپ کے اصول کے تحت پیشہ ورانہ مہارتوں سے لیس کرتے ہیں تاکہ وہ اپنے پیروں پر کھڑی ہو کر اپنا مستقبل تابناک بنائیں"۔

یوم مئی کا عزم تو محنت کو ماتھے کا جھومر بناتا ہے تاکہ ہماری خواتین اعتماد کے ساتھ اپنی صلاحیتوں کو کام میں لائیں اور خوشحالی خاندانوں کی بنیاد بنے۔ یہی بنیاد پورے سماج کے معاشی عفریت کے خاتمے کا سبب ہوگی انشاءاللہ!

دنیا کے دیگر ترقی پذیر ملکوں کے کامیاب تجربات کو دیکھتے ہوئے پاکستان میں بھی مائیکروفنانسنگ ادارے قائم ہوئے ہیں۔ ... تجارتی بینک بھی اپنی شرائط پر بالخصوص خواتین کو قرضے دیتے ہیں تاہم مائیکروبینکنگ میں ... آسان شرائط پر قرضے فراہم کئے جا رہے ہیں

ماں ایک منظم ادارہ

ماؤں کے عالمی دن کے حوالے سے ملازمت پیشہ خواتین سے گفتگو

ایسی مائیں جو کام کرنے کے ساتھ ساتھ ذاتی زندگی اور بچوں کی پرورش میں توازن کو ہاتھ سے نہیں جانے دیتیں آج اپنے عالمی دن کے موقع پر اپنے تجربات ہم سے شیئر کر رہی ہیں۔ آیئے رنگوں اور روشنیوں کی دنیا کی باسی ان خواتین سے متوازن زندگی گزارنے کے کچھ انداز سیکھیں۔ ہماری ٹیلی ویژن اسکرین ان ماؤں سے جگمگاتی ہے اور ہم روزانہ ان مشہور رول ماڈلز سے ملتے ہیں۔

- کیریئر والی ماؤں کے لئے متوازن زندگی کیا صرف ایک خواب ہوتا ہے؟
- آپ وقت کی تقسیم کیسے کرتی ہیں؟
- ذاتی خواہشوں کو کیسے نظر انداز کرتی ہیں؟
- ایک کامیاب ماں کی تعریف کیا ہو سکتی ہے؟
- مدرز ڈے کی ٹریٹ کیسے ملتی ہے؟ مدرز ڈے کے موقع پر کیا اہتمام ہوتا ہے؟

زارا شاہجہاں (معروف فیشن ڈیزائنر)

"متوازن زندگی بے شک ایک تصور ہی ہوتا ہے اور ہر کام کرنے والی ماں اپنی ترجیحات کا تعین کرتی ہے۔ کام بھی ضروری ہے تاکہ خاندان کی کفالت اور اپنے پیروں پر کھڑے ہو کر بااعتماد اور خوشحال زندگی گزاری جائے۔ اس لئے عورت اپنے شوہر، والدین، سسرالی عزیزوں کی طرف سے تعاون چاہتی ہے اگر آپ کی فیملی تعاون کرتی ہو تو بہت سے امور میں اخلاقی مدد مل جاتی ہے۔

وقت کی تقسیم اور اپنی خواہشوں کو آئندہ پر اٹھا رکھنا دراصل ایک چیلنج ہوتا ہے جو ہر ماں ایثار کی شکل میں قبول کرتی ہے۔ کامیاب ماں وہی ہوتی ہے جس کی فیملی اس سے مطمئن ہو۔ میں نے اپنی زندگی کو سادہ رکھا ہے اس لئے ذہنی دباؤ کم سے کم ہوتا ہے۔ بچے مجھے سمجھتے ہیں میں بچوں کی ضرورتوں کا احساس کرتی ہوں۔

میرے بچے اپنے ڈیڈی کے ساتھ چپکے چپکے منصوبے بناتے ہیں اور صبح کے ناشتے سے لے کر ڈنر تک سرپرائز دیتے ہیں۔ مجھے تو لگتا ہے ایک ہی دن میں دس کلو وزن بڑھا لوں گی۔ کام کرنے والی ماؤں کو میں یہی مشورہ دوں گی کہ آپ حتی الامکان حد تک اپنے حقوق پہچانیں اور اپنی فیملی کی کفالت کے لئے سرگرم ہو جائیں۔ بچوں کا مستقبل محفوظ کرنے کے لئے کام کرنا پڑے تو ضرور کریں"۔

نادیہ حسین (ڈاکٹر، ماڈل، اداکارہ اور ماہر حسن)

"میرے لئے بچوں کی زندگی بہت اہمیت رکھتی ہے۔ کئی بار میں نے اچھے اچھے پراجیکٹ چھوڑ دیئے کہ اس وقت میرے بچوں کے امتحان ہو رہے تھے یا کسی کی طبیعت ناساز تھی۔ میں نے حتی الامکان کوشش کی کہ وقت کی تقسیم کر لوں۔ یہ ہر ماں کے لئے چیلنج ہوتا ہے۔ ابتداء میں مجھے یہ ہنر نہیں آتا تھا۔ کئی کئی گھنٹے کام کرنے کے بعد خود میں اتنی توانائی نہیں پاتی تھی کہ گھر اور بچوں کا اچھی طرح خیال رکھ سکوں مگر دو ایک سالوں ہی میں وقت کی بہتر تقسیم کرنے لگی اب میری فیملی کو مجھ سے کوئی شکایت نہیں رہی۔

مدرز ڈے سرپرائز رہ ہی نہیں سکتا۔ مجھے کپڑوں اور پرفیوم کا گفٹ ملتا ہی ہے اور جواباً مجھے شاندار لنچ کا اہتمام کرنا ہوتا ہے۔ ڈنر بچے کرتے ہیں اور یہ ان کے پپا کا سرپرائز ہوتا ہے۔

نہایت صبر و استقامت سے ہر شوق پورا کیا اور ہر دلچسپی میں حصہ لیا۔ بچوں کی پیدائش کے مرحلے سے لے کر پرورش اور اسکول جانے تک ہر کام کو منظم انداز میں کر لیا اور زندگی سے یہ سبق سیکھا کہ ہر وقت اپنی خوشیوں اور ذات کو اہمیت نہیں دینی چاہئے"۔

ہما عدنان (فیشن ڈیزائنر)

"میرے تین بچے ہیں ان میں دو ٹین ایج بیٹے اور ایک چھوٹی بیٹی ہے۔ ابتداء میں، میں نے خود کو بہت الجھا ہوا محسوس کیا تھا۔ ظاہر ہے کہ گھریلو خاتون ہوتی تو سوائے بچوں کی دیکھ بھال کے کوئی کام نہ کرتی لیکن عدنان کے ساتھ ڈیزائننگ اور بوتیک کے کام میں ہاتھ بٹانا بھی بہت ضروری تھا لہٰذا جو کام شروع کیا تو اب تک کر رہی ہوں۔ اس کے ساتھ ساتھ 6 سے 8 گھنٹے بچوں کے ساتھ گزارتی ہوں۔

کام گھر سے بھی ہو سکتا ہے جہاں آپ کچن اور بچوں کی پرورش اور خاص کر تعلیمی سرگرمیوں میں شریک ہو سکتی ہیں جیسا کہ میں نے کیا ہے۔

وقت کی بہترین تقسیم کرنی آ جائے تو ایک روٹین بن جاتی ہے۔ میرے ہر بچے کا الگ مزاج ہے۔ ان کی دلچسپیاں خاصی متنوع ہیں اور میں ہر بچے کی انفرادیت کو مدنظر رکھ کر ان کی مدد کرتی ہوں۔ سیر و تفریح کرنے لے جاتی ہوں، شاپنگ، ٹیوشن، برتھ ڈے پارٹیز اور ہر فنکشن میں لے جاتی ہوں تاکہ انہیں یہ احساس نہ ہو کہ ہماری ماں اپنے کام کو زیادہ اہمیت دیتی ہے اور ہم بچے اس کے لئے ثانوی حیثیت رکھتے ہیں۔ ان کی سالگرہ، عید کے تہوار، اتوار اور ماؤں کا عالمی دن ہمارے لئے نہایت اہم اور خاص دن ہوتے ہیں۔ میرے بچے اپنی ساری جیب خرچی میرے لئے تحائف خریدنے میں خرچ کر دیتے ہیں اور پھر مجھ سے دگنی رقم وصول بھی کر لیتے ہیں اس طرح زندگی گزارنے کا جو لطف آتا ہے وہ بیان سے باہر ہے"۔

انجی مارشل (میک اپ آرٹسٹ)

"گھر اور بچے کی اضافی ذمہ داری نبھانے میں میری ماں نے میرا بھرپور ساتھ دیا۔ اس طرح مجھے ماں بننے کا اصل مقصد سمجھ میں آیا۔ اب میرے دو بچے ہیں اور میں بہت حد تک منظم اور اچھی ماں بننے کی کوشش کر رہی ہوں۔ ہر کام کے لئے وقت مقرر کرنا اور ترجیحات کا تعین کر لینا میں نے اپنی ماں سے سیکھا۔

ہر ماں کو اپنے بچوں کا دوست بن جانا چاہئے تاکہ بچے آپ سے اپنی ہر بات کر سکیں۔ مختلف مسائل مل کر حل کر لیں تاکہ نادان دوستوں سے مشورے کر کے غلطیاں کریں اور والدین کو خمیازے بھگتنے پڑیں۔

میں مدرز ڈے پر کچھ بھی پکاتی نہیں ہوں۔ سب کچھ مجھے تیار ملتا ہے۔ بچے میرے لئے کوئی نہ کوئی ڈیل آرڈر کرتے ہیں۔ اسپیشل کیک بن کر آتا ہے اور ہم فارم ہاؤس جاتے ہیں"۔

یہ جشن اُجالے کا... اِک رسم محبت کی

ماؤں کا عالمی دن

ہمارے شیفز نے آج احتراماً کیا پکایا ہے؟

ماؤں کا عالمی دن، اولاد اور ماں کے لئے پیار کی گرہ لگانے ایک بار پھر آنگنوں میں اتر رہا ہے۔ لوگ ماؤں کے لئے تحائف خریدتے اور تیار کرتے ہیں۔ بازاروں میں ہم نے درجنوں ایسی بچیاں بچے دیکھے جو گرمی کی مناسبت سے اپنی ماؤں کے لئے ملبوسات، پرفیومز، زیور، برتن، آرائشی اشیاء اور ذاتی استعمال کی دیگر اشیاء خرید رہے تھے۔

تحائف والی ایسی دکانیں جو نہ صرف پاکستان بلکہ تھائی لینڈ، ملائیشیا اور چین کی اشیاء بھی فروخت کرتی ہیں ان کے ہاں عید سے پہلے عید کا سماں ہے۔ دل موہ لینے والی خوشگوار سرگرمی ہم پچھلے کئی برسوں سے دیکھتے چلے آرہے ہیں۔ نوجوان بچوں کی جگنوؤں کی مانند چمکتی آنکھوں اور موزوں تحفہ دیکھ... پرکوشش کے پس پردہ چاہت کے لئے کوئی پیرومیٹر، کوئی تھرمامیٹر یا تمام تجربوں کا اصول ضابطہ زمین پر نہیں اترا۔ اسی احساس کے پیش نظر ڈالڈا کا دسترخوان قارئین کے پسندیدہ شیفز سے مدرز ڈے کے موقع پر تیار کی جانے والی ڈش کا ایک سوال پوچھ رہا ہے۔ دیکھئے تو آپ کے پسندیدہ شیفز آج اپنی ماں کے لئے دل وجان سے کیا چیز پکائیں گے؟

محبوب مندوی والا

"ماں کا کوئی ایک دن نہیں ہوتا کم از کم ہم مشرقی تہذیب سے تعلق رکھنے والوں کے لئے ہر دن ماں کا دن ہوتا ہے۔ میں نے کبھی کسی چیز کی شکل میں انہیں خاص اس روز، کوئی تحفہ نہیں دیا۔ ہر روز دل ان کے لئے فرش راہ رہتا ہے۔ ان کی کال، پیغام اور آمد کا انتظار رہتا ہے۔ میں خود چاہتا ہوں کہ صبح اور شام ہر وقت ان کی آواز سنوں، انہیں دیکھوں اور ان کی دعائیں لوں اگر میں تصور کرلوں کہ انہیں کچھ دینا ہے تو پھر ان کے تصور کے مطابق فرمانبرداری میں اضافہ کرنا چاہوں گا تاکہ ان کے لئے قابل فخر ہستی بن جاؤں۔

آج کل میں نے لبنانی کھانے پکانے میں مہارت حاصل کی ہے۔ میں نے کئی مرتبہ امی کو اپنے ہاتھ کی ڈشز کھلائی آج بھی کچھ ایسی ہی ڈش بنا کر پیش کروں گا' مجھے ... کولیسٹرول اور وزن کی زیادتی کا شکار لوگوں کے لئے لبنانی کھانے بہترین انتخاب ہوسکتے ہیں لہٰذا تندرستی چاہنے والی ماؤں کے لئے لبنانی کھانوں سے بہتر کوئی تحفہ نہیں ہوسکتا"۔

روبی تاج کو فروٹ کا رونگ کرنا خوب آتی ہے۔ وہ اپنے شوز میں بھی وقتاً فوقتاً اس آرائش اور پیشکش کے ساتھ ٹرائفل بنانا سکھاتی ہیں۔ اپنی امی کے لئے جب بطور خاص بنائیں گی تو ظاہر ہے اس مٹھاس میں ان کا خلوص بھی امڈ آئے گا۔ "میری امی کو میرے ہاتھ میں ذائقہ محسوس ہوتا ہے اس لئے جو کچھ بھی بناؤں گی وہ شوق سے کھالیں گی۔ میرا دل چاہتا ہے کہ وہ مجھ سے فرمائشاً کچھ پکوائیں اور میں ان کے دل کی بات جان لوں۔ ویسے ان کو میٹھا بہت پسند ہے اس لئے ٹرائفل تو ضرور بنے گا۔ میٹھے کے بغیر تو کھانا مکمل ہی نہیں ہوتا۔ میں ایسا کروں گی کہ بہانے سے پوچھ لوں گی کہ آپ کا کیا کھانے کو جی چاہ رہا ہے اور پھر بظاہر بھول جاؤں گی کہ کچھ پوچھا تھا اور سرپرائز دے کر کچھ ایسا ہی بنالوں گی اور کوئی نہ کوئی گفٹ بھی لاؤں گی۔ کھانا تو پکتا ہی رہتا ہے۔ کھاتے ہی رہتے ہیں، کوئی یادگار چیز تو دینی ہی چاہئے۔ یہ تو وہ ہستی ہیں کہ جو بنا کہے، بنا مانگے، ہمارے لئے کلمۂ خیر ادا کرتی ہیں۔ ان کی تربیت نہ ہوتی تو آج روبی تاج کہاں ہوتی"۔

"میری امی کو چکن کی ... بہت بھاتی ہیں۔ میری کوشش ہوگی کہ میں اس روز انہیں کوئی نئی ڈش بنا کے ... تو میں گھر میں کھانا نہیں پکاتا۔ ٹیلی ویژن پر بڑی خاصی مصروفیت رہتی ہے ... ماں کا دن ہو اور شیف بیٹا کچن سے دور ہو یہ تو ہو ہی نہیں سکتا۔ اب چکن ... ڈش ہوسکتی ہے جو پہلے گھر میں نہ بنی ہو اور جسے امی چکھتے ہی دل سے دعا دیں، میں ایسی ہی کسی ریسپی کی تلاش میں ہوں۔ ویسے ماں کسی تحفے کی نہ تو محتاج ہوتی ہیں نہ کبھی تقاضا کرتی ہیں مگر سچی بات ہے کہ اولاد ان کی خدمت کا حق ادا ہی نہیں کرسکتی۔ تحفہ کبھی دعا کے لئے مشروط نہیں ہوا کرتا۔ مجھے پتا ہے کہ وہ مجھے دعاؤں میں کبھی نہیں بھول سکتیں تو میں انہیں خوش دیکھنے کی ادنیٰ سی کوشش ضرور کروں گا"۔

نوجوان شیف سمیعہ گو کہ مقامی چینل پر اب نظر نہیں آتیں مگر گھر بار کی مصروفیات کے ساتھ ساتھ آپ گھر پر کوکنگ اور بیکنگ کی کلاسز بھی لیتی ہیں۔ آپ کے ارادے ہیں کہ اس بار اپنی امی جان کو کیک، کپ کیکس اور لزانیا پیش کریں گی۔ لزانیا میں وہ کیا تجربہ کریں گی؟ یہ انہیں فی الحال راز ہی رکھنا چاہتی ہیں عام طور پر امی کو آج کل کے خاص دنوں کے بارے میں کچھ خاص معلومات نہیں ہوتیں اس طرح ایک دم سب بھائی بہن، سمیعہ خود اور ان کے شوہر امی کو گفٹ دیں گے۔ ''میری امی کو میرے بنائے ہوئے کیک بہت پسند آتے ہیں۔ خاص کر جو میں ویلنٹائنز ڈے پر بناتی ہوں وہ ذرا سی تبدیلی کے ساتھ دوبارہ بناؤں گی۔ انہوں نے کہا تو کہ ''یہ کیک کھانے کے لئے مجھے اگلے برس تک ویلنٹائنز ڈے کا انتظار کرنا پڑے گا کیا؟'' میں اس وقت تو ہنس دی تھی مگر اب مجھے احساس ہو رہا ہے کہ مدرز ڈے ایک ایسا خوبصورت موقع آ رہا ہے تو کیوں نا میں امی کے پسندیدہ کیک بنا کر انہیں خوش کر دوں۔ امی کی دعا کے تحفے کے جواب میں کچھ بھی نہیں کر سکتی''۔ سمیعہ نے بڑے پیار سے اپنی امی کا ذکر کیا۔ سعادت مند اولاد آج کے دن ایسے ہی محبت بھرے پیغامات سے اپنی ماں پر پیار نچھاور کرتی ہے۔

''مدرز ڈے ... آسٹریلیا سے یہاں کی بیکری میں کیک اور پھولوں کا آرڈر کرواتے ہیں اور بڑی محبت سے امی کو یاد رکھتے ہیں جب کوئی دور سے خاص دن کے اس خاص موقع پر ... یاد رکھے تو اس خلوص کو جتنا سراہا جائے کم ہے۔ میں اس بار نمکین ڈشز میں ٹماٹر قیمہ بنانے کے ... فروٹ پڑا اور بلیک فاریسٹ کیک بنانے کا ارادہ رکھتی ہوں۔ اسٹرابیریز اور چیریز کے ساتھ ... کیک بہت خوبصورت اور مزیدار بنتا ہے۔ میں چونکہ کمیونٹی سینٹر کی کوکنگ ... ہوں ... طالبات مدرز ڈے کے موقع پر پیش کیے جانے والے کھانوں کی ... بار ... ہیں اس لئے ماؤں کا یہ تہوار میرے لئے بہت اہمیت رکھتا ہے۔''

''میں تو رفتہ رفتہ ہی منظم ہوئی ہوں۔ مدرز ڈے کب آ رہا ہے؟ یہ مجھے پتا ہی نہیں تھا۔ میری بیٹی نے اچانک میرا پسندیدہ کیک بنا کر مجھے حیران کر دیا۔ اسے یہ بھی پتا ہے کہ میں سادہ کھانے پسند کرتی ہوں تو اس نے مکس سبزیاں بنائیں۔ پچھلے سال چاکلیٹ کیرامل کیک پیش کر کے مجھے حیران کیا تھا۔ اس بار وہ کیا کرتی ہے مجھے اس کے ارادے کی بھنک تو پڑ گئی ہے مگر اس سرپرائز کو سرپرائز ہی رہنے دیں کچھ نہ کچھ خاص ڈش بنائے گی یا تحفہ دے گی۔ ویسے تو مدرز ڈے جدید ثقافتی رجحان ہے میرے لئے تو ہر دن ماں کا دن ہوتا ہے''۔

نوجوان شیف ماہین ... نے ٹیلی ویژن پر پذیرائی دی اب ذرا ان کی ذاتی مصروفیات پر بھی ایک ... تے چلیں۔ آپ اپنی والدہ کے ساتھ رہائش پذیر ہیں اور ان کی غیر موجودگی میں وہی گھر اور بچوں کی نگہبانی اور تربیت کرتی ہیں۔ آپ مدرز ڈے کو خوبصورتی سے مختلف انداز اور ہر بار کسی نئے زاویے سے مناتی آ رہی ہیں۔ آپ کا کہنا ہے کہ ''امی تو ہر روز میرا اور میرے بچوں کا خیال رکھتی ہیں مگر یہ ایک دن زندگی میں ایسا خاص آتا ہے جب میں ان کی پسند و ناپسند کا پہلے سے بڑھ کر خیال رکھتی ہوں۔ ان کی کوئی عزیز سہیلی، ... ب میں سے کوئی خاص شخصیت جس سے عرصہ ہو گیا ہو وہ مل نہ پائی ہوں ... اور مصروفیت آڑے آ رہی ہو، میں انہیں گھر پر مدعو کر لیتی ہوں ... ڈنر کا پلان بنا لیتی ہوں۔ تحفہ دینا کسے اچھا نہیں لگتا ہوگا۔ ہم تو انتظار ... کوئی موقع آئے جب ایک دوسرے کا زیادہ خیال رکھ سکیں۔ ... ہے مگر خوشی کے موقع پر کیک دینا زیادہ موزوں لگتا ہے ... گی۔ یہ کیک میں اپنے ایک شو میں بنانا سکھا بھی چکی ہوں ... کہ کوئی اچھی فلم دکھائی جا رہی ہو تو فلم دیکھ آئیں۔ باقی میرے بچے مجھے گفٹ دے کر فرمائشیں بھی کرتے ہیں تو الٹا مجھے ہی بچوں اور ان کے پاپا کے لئے کچھ اسپیشل ڈنر تیار کرنا ہوتا ہے۔ میری خواہش ہوتی ہے کہ امی اس روز گھر کے بکھیڑوں میں نہ الجھیں، آرام کریں یا اپنی دوستوں سے مل کر خوش ہوں، اچھا سا کھانا کھائیں، گھومیں پھریں، ذمہ داریوں سے آزاد ہوں اور زندگی کو Enjoy کریں اور میرے اپنے ہاتھ کا بنا ہوا اسٹرابیری ... کیک کھائیں''۔

جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

عالمی سطح پر منائے جانے والے ماؤں کے خاص دن کے موقع پر روزِ اول سے آج تک روئے زمین پر آنے والی ہر ماں کو تہہ دل سے خراج تحسین پیش کرتے ہیں۔ اس دن کو منانے کا ہرگز یہ مقصد نہیں ہے کہ ماں کی اہمیت کو ایک دن میں محدود کردیا جائے بلکہ یہ کہنا زیادہ مناسب ہوگا کہ مصروفیتوں کی اودوٹ میں محو ہوتے ہوئے اس مقدس رشتہ کی اہمیت کو اولین ترجیحات میں شامل کیا جائے۔ خود اپنی ذات میں ماں وہ عظیم ہستی ہے جس کی بے لوث محبت کی مثال دنیا میں موجود ہی نہیں۔ اسے نہ تو اپنی خدمات، قربانیوں اور خلوص کا کوئی صلہ درکار ہوتا ہے اور نہ ہی خود کو سراہنے کی خواہش۔ ماں کی زندگی میں ان الفاظ کے کوئی معنی نہیں ہوتے یہ تو سراسر ہماری ذمہ داری اور فرض میں شامل ہے کہ اس احسان کا اقرار کریں جس کا بدل کبھی نہیں دے سکتے۔

ایک شفیق اور مہربان چہرہ جس کے چہرے کے نقوش ہماری پرورش، دیکھ بھال اور ہمیں گرم و سرد موسموں سے بچاتے بچاتے اس قدر دھندلا گئے ہیں کہ وہ آئینہ دیکھے تو خود پر رحم آئے۔ ہماری خاطر ہمارے بچپن کی اپنی خواہشوں سے اور ہمارے بڑے ہوجانے کے بعد اپنی ضروریات تک سے دستبردار ہوتی ہوئی صبر اور ایثار کا پیکر اگر کبھی ہم سے سوال کرے تو وہ بھی ہمارے کھانے، آرام اور ضروریات کے ضمن میں اور ان سوالوں کا لاپرواہی سے جواب دیتے ہوئے کتنی مرتبہ ہمیں احساس ہوا کہ وہ خود بھی ایک جیتی جاگتی انسان ہیں ہم نے کتنی مرتبہ ان کے آرام، صحت اور ضروریات کے بارے میں جاننے کی کوشش کی یا کتنی مرتبہ دیانتداری سے ان کی فراہمی کے لئے تگ ودو کی۔ یقیناً ان سطور کا مطالعہ کرنے والے معزز قارئین میں ایسے خوش بخت افراد کی ضرور ایک تعداد موجود ہوگی جو اپنی ماں کے اشارے کو حکم کا درجہ دیتے ہیں جو اپنے اہل و عیال اور اپنی ذات پر اپنی ماں کو اہمیت دیتے ہیں۔ جن کی صبح و شام ماں کی زیارت سے مزین ہے، تو سلام صد سلام ان پلکوں کو جو اپنی ماں کے لئے عقیدت سے جھکی رہتی ہیں۔ سلام ان سماعتوں کو جو ماں کے حکم کے لئے ہمہ تن گوش ہیں، ان آوازوں پر جو ماں کے حضور بلند نہیں ہوتیں، ان ہاتھوں کو جنہیں ماں کی خدمت کا اعزاز ملا۔ آپ کو نوید ہو کہ آپ ہم میں بیشتر سے بلند مرتبہ پر فائز ہوئے۔ مبارک ہو کہ آپ کی ماں کی خوشنودی آپ کا مقدر ہوئی۔

ماں کی محبت کے اسرار نصیب والوں پر ہی ظاہر ہوتے ہیں۔ ہم تو بس کسی چھوٹے ناسمجھ بچے کی مانند ماں پر اپنا حق جتانا جانتے ہیں۔ ان کی ہر قربانی کو ان کا فرض سمجھتے ہیں۔ زندگی کے سفر میں ہر روز ہر پل ہم نئے تجربات سے گزرتے ہیں۔ بہت سی نئی ذمہ داریاں نئے لوگ، گھر، اسکول، کالج، دفتر، کاروباری مراکز یعنی مختلف حوالوں سے ہمارے رابطے میں آتے ہیں اور ہم بالآخر اپنی زندگی میں ان کو مطلوبہ اہمیت کے رتبہ پر فائز کرتے چلے جاتے ہیں۔ آخر کیوں ماں کو اس فہرست میں نمایاں مقام نہیں ملتا؟ شاید اس لیے کہ اس نے ہمیں ہمیشہ دوسروں کی عزت کرنا ان کے حقوق کو اپنی ذمہ داری سمجھنا سکھایا لیکن کیا مجال ہے جو کبھی اپنی اہمیت کا احساس ہونے دیا ہو۔ جس خاکساری سے وہ ہماری ضرورت کو اپنی ذمہ داری سمجھ کر پورا کرتی آرہی ہے اس نے ہمیں کبھی اس کے مرہون احساس ہونے کا اندازہ ہی نہیں ہونے دیا اور جو ہم نے اتنی ترقی کرلی، بے شمار چیلنجز کا کامیابی سے سامنا کیا۔ ذرائع نشر و اشاعت نے ہماری معلومات کا دائرہ اتنا وسیع کردیا کہ اس میں فرش سے عرش تک اتنا کچھ سما گیا کہ اس کا اندازہ لگانا مشکل ہے لیکن ماں کے رشتے کو سمجھنے کی قابلیت حاصل نہیں کرسکے؟ بس آج سے اس بات کا اعادہ کرنا ہے کہ اب ہماری ماں کی زندگی میں کسی دشوار لمحہ کے لئے کوئی جگہ نہ ہو۔ اس کا چہرہ مسکان سے خالی نہ ہو۔ ہماری جانب سے اسے کوئی ایسی تکلیف نہ پہنچے جو آنسو بن کر اس مقدس آنچل میں جذب ہوجائے جسے وہ تمام زندگی ہمارے لئے دعاؤں میں پھیلاتی رہی ہے۔ بس اب اور نہیں۔ اگر ان کے دلوں کا حال جاننے کی کوشش کی جائے جو اس نعمت سے محروم ہوچکے ہیں تو پہلا لفظ ان کی زبان سے نکلنے سے پہلے ہی بہنے آنسوؤں سے ادا ہوتا ہے۔ ہر ماں سلامت رہے، ہر ماں کی زندگی رہے۔ لیکن اس سے پہلے کہ بہت دیر ہوجائے۔ ماں ہی کی تربیت کے زیور میں سے محبت اور خلوص کے جواہر کا کچھ حصہ اور اپنائیت کے خوبصورت پھولوں کا گلدستہ عقیدت کی خوشبو میں بسا کر ذرا ماں کے حضور پیش تو کیجئے پھر دیکھئے آپ کا ہر پل ہر پہر کتنے خوبصورت معنی اختیار کرتا ہے اور زندگی کی کڑی دھوپ کس طرح خود آپ کے لئے سائبان بن جاتی ہے۔ اعتبار نہ ہو تو آزما کر دیکھئے۔

ایک مرتبہ پھر تمام ماؤں کی عظمت کو سلام عرض کرتے ہیں انہیں بھی جو روئے زمین کے کسی بھی گوشہ میں آباد ہیں اور انہیں بھی جو اب صرف دلوں اور یادوں کی دنیا میں رہتی ہیں۔

شہد سے ناشتہ

صحت سے آراستہ

ڈاکٹر محمد کامران ...

شہد نہ صرف غذا ہے بلکہ دوا بھی ہے اور سائنسی دنیا اس کے فوائد سے متعارف رہی ہے۔ سالہا سال کی تحقیق کے بعد سائنس اس نتیجے پر پہنچی ہے کہ شہد ایک حیرت انگیز غذا ہے جو لامحدود فوائد کی حامل ہے۔ اس لئے آج کی دنیا اس کو Liquid Gold یا مائع سونا بھی کہتی ہے۔

دور حاضر میں انسانی طرز زندگی اور اس پر تحقیق کرنے والے سائنسدان اس نتیجے پر پہنچ رہے ہیں کہ ہمارے جسم پر اثر انداز ہونے والے بہت سے منفی اثرات، جن میں دفاعی نظام کا کمزور ہونا بھی شامل ہیں، ان کی اصل وجہ قدرت سے دوری ہے۔

ہمارے روزمرہ کے معاملات جدت اور جدیدیت کے طابع ہو چکے ہیں، جبکہ ہونا اس کے برعکس چاہیے۔ ہمارے سونے اٹھنے کے اوقات، رہن سہن، اوڑھنا بچھونا اور یہاں تک کہ ہماری غذا بھی متاثر ہو چکی ہے۔ روس کے معروف مفکر کارل مارکس نے کہا تھا کہ ہم وہ ہیں جو ہم کھاتے ہیں۔

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ایسے کیا اقدام کئے جائیں کہ غذائی اور ماحولیاتی آلودگی سے بھی بچا جا سکے اور خوراک میں غذائیت کی کمی کے اثرات بھی ہماری زندگی پر اثر انداز نہ ہوں۔

مذہب اسلام ہماری رہنمائی کرتا ہے اور سائنس اس کی تائید کرتی ہے۔ اپنے سونے اٹھنے کے اوقات کو بہتر بنانا، وقت پر کھانا اور اچھی غذا کا استعمال ہماری صحت کے مسائل کو حل کر سکتا ہے۔

اسلام نے چودہ سو سال قبل ہی شہد کے استعمال اور اس کی افادیت کو اجاگر کر دیا تھا۔ شہد کا روزانہ استعمال انسانی صحت پر مثبت اثرات ڈالتا ہے۔ اس سے قوت مدافعت کو تقویت ملتی ہے۔ کیا ہی بہتر ہو کہ ناشتے میں شہد کا استعمال کیا جائے۔ دور حاضر میں عموماً مصنوعی رنگ اور ذائقے ہمارے دستر خوانوں پر موجود ہوتے ہیں۔ شہد کے استعمال میں ہمیں ان چیزوں کا خوف نہیں۔ شہد کا استعمال نظام ہضم کے لئے اکسیر سمجھا جاتا ہے اس کی بنیادی وجہ بتائی گئی کہ شہد نظام کش ہے اور غیر ضروری اور نقصان دہ جراثیم کا خاتمہ کرتا ہے۔

ہم لوگ جو چائے کے عادی ہیں یا جو دن میں تین سے چار پیالی پیا کرتے ہیں کیا کبھی سوچا کہ چائے کے ساتھ کتنی شکر اپنے جسم میں شامل کر رہے ہیں۔ جدید سائنس شکر کے استعمال سے ہونے والے نقصانات سے بخوبی واقف ہے اور اس کا اظہار بارہا سائنسی جریدوں میں ہوتا ہے۔ کیا ہی اچھا ہو کہ شکر کے بجائے چائے کے ساتھ اصلی شہد استعمال کیا جائے۔ اس طرح سے دماغ بھی تازہ ہوگا اور شہد سے جسم کو بھی توانائی ملے گی۔

شہد کی مکھی عام مکھیوں اور حشرات العرض سے بہت مختلف ہوتی ہیں یہ ایک مخصوص کالونی بنا کر رہتی ہیں جس کو شہد کی مکھی کا چھتہ بھی کہا جاتا ہے۔ مکھیاں اس چھتے میں شہد جمع کرتی ہیں۔ شہد کی مکھیاں چھتے کے اندر بڑی ترتیب سے رہتی ہیں۔ یہ ایک منظم ادارے کی طرح کام کرتی ہیں۔ اس ادارے کا ایک مالک ہوتا ہے جس کو ملکہ مکھی کہتے ہیں۔ ملکہ مکھی کی حفاظت کے لئے سپاہی مکھیاں ہوتی ہیں جو نر ہوتی ہیں اور سپاہی مکھیوں کی زیر نگرانی مزدور مکھیاں ہوتی ہیں۔ مزدور مکھیاں بھی دو قسم کی ہوتی ہیں ایک وہ جو کم عمر مکھیوں کے جسم سے نکلے ہوئے موم سے چھتہ بناتی ہیں اور دوسری وہ جو شہد جمع کر کے لاتی ہیں۔ ایک مزدور مکھی ایک دن میں تقریباً دو ہزار پھولوں تک پہنچ کر شہد لاتی ہیں۔

آپ نبی کریم ﷺ کی ہر سنت ایسی ہے جن کو طب جدید نے انسانی صحت کے لئے مفید قرار دیا، شہد کا استعمال بھی آپ نبی کریم حضرت محمد ﷺ کی سنت ہے۔

والدین کو چاہیے کہ اپنے بڑھتے ہوئے بچوں کو شہد کا استعمال روزانہ کروائیں تاکہ ان کی بھرپور ذہنی اور جسمانی نشوونما ہو سکے اور اولاد کو چاہیے کہ وہ اپنے بزرگ والدین کو شہد کا استعمال کسی نہ کسی طریقے سے روزانہ کروائیں تاکہ والدین بڑھتی عمر کے اثرات سے محفوظ رہ سکیں اور زندگی کی حقیقی مٹھاس کا بھرپور مزہ لے سکیں۔ قدرت کا تحفہ شہد ہر عمر کے لئے یکساں مفید ہے۔

پاکستان میں اللہ کے فضل و کرم سے مختلف اقسام کے پھول اور جنگلات کثرت سے موجود ہیں۔ جس کا فائدہ اٹھاتے ہوئے 1960ء میں آسٹریلیا سے مکھیوں کی ایک خصوصی قسم پاکستان میں درآمد کی گئی تھی۔ مکھیوں کی اس نسل کی خصوصیت یہ ہے کہ یہ مخصوص لکڑی کے صندوق میں اپنا چھتا بنا کر شہد جمع کرتی ہیں اور فارمران چھتوں کو جہاں پھولوں کا سیزن ہو منتقل کرتے رہتے ہیں اس طرح ہر موسم میں مکھیوں کو اپنی غذا ملتی رہتی ہے۔

پاکستان کے مزدور طبقہ کے لئے خاص طور پر پہاڑی علاقوں میں رہنے والے لوگوں کے لئے ایک بہترین روزگار کا سبب ہے۔ پاکستان میں ہر سال لاکھوں کلو شہد پیدا ہوتا ہے جس میں سے اکثر Export ہو جاتا ہے یا طبی دواخانے اپنی دواؤں میں استعمال کرتے ہیں حکمت تو یہ ہے کہ ہر چھوٹا بڑا روزانہ ایک چمچ قدرت کے اس انمول تحفہ کو اپنی غذا کا حصہ بنائے۔ صبح کے ناشتے میں جس طرح آپ کا دل چاہے

- صبح نہار منہ سادہ پانی میں ایک چمچ شہد گھول کر
- صبح یا شام ٹھنڈے یا گرم دودھ کے ساتھ
- ہر قسم کے سیریل میں میٹھے کے طور پر
- پراٹھے یا ٹوس کے ساتھ
- چائے میں چینی کے نعم البدل کے طور پر

غرض شہد قدرت کا ایک ایسا تحفہ ہے جسے ہم اپنی غذا کا لازمی جز بنا کر توانائی اور صحت کا حصول آسان بنا سکتے ہیں۔

میٹھا، رسیلا چیکو

یہ ہوتا ہے کیلوریز سے بھرپور

[illegible] کی بناء پر توانائی بخش ہے اور [illegible] کرتا ہے۔
یہ نا صرف ذائقے [illegible] بخش بھی ہوتا ہے۔ یہ خاصیت [illegible] ہوتی ہے۔

یہ سدابہار پھل ہے۔ وسطی امریکہ، میکسیکو، ہندوستان اور پاکستان میں اس کی متعدد اقسام دیکھنے کو ملتی ہیں۔ کیلوریز سے بھرپور اس پھل کو آم، کیلا اور آلوچے کی صف میں شامل کیا جاسکتا ہے۔ یہ گول اور بیضوی دونوں شکلوں میں دستیاب ہوتا ہے۔ عام طور پر اس کی لمبائی 3 انچ تک اور وزن 150 گرام ہوتا ہے۔ جس میں دو سے پانچ سیاہ رنگ کے بیج ہوتے ہیں۔ جب یہ پھل کچا ہوتا ہے تو اس کی سطح سخت ہوتی ہے اور گودا سفید، اس لئے کہ اس میں دودھ کی رنگت کا رس ہوتا ہے۔ جیسے جیسے پھل پکتا جائے رس کم ہوجاتا ہے اور گودے کی رنگت بھوری ہوجاتی ہے۔

یہ باآسانی ہضم ہونے والا پھل ہے جس میں وٹامنز اور معدنیات وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں چونکہ یہ میٹھا ہوتا ہے اس لئے اس کا شیک

بھی بنایا جاتا ہے۔

ننھے منے چیکو کے [illegible] فوائد:

1- یہ بینائی کے لئے مفید پھل ہے [illegible] وٹامن A موجود ہے۔ عمر رسیدہ افراد کے لئے بھی اکسیر پھل ہے [illegible] کی کمزوری دور کرنے کے لئے بہترین قدرتی دوا ہے۔

2- فوری توانائی کے حصول کے لئے بہترین پھل ہے۔ زیادہ [illegible] مشقت کرنے والے افراد توانائی کی بحالی کے لئے استعمال کریں تو خود کو [illegible] محسوس کریں گے یہ تھکن رفع کرنے والا پھل ہے۔

3- یہ مانع سوزش ہے اور اندرونی ورم دور کرتا ہے۔ نظام ہاضمہ بھی بحال رکھتا ہے۔ معدے کی نالی کی سوزش کو بھی دور کرتا ہے۔

4- یہ مانع تکسیدی افادیت رکھنے والا پھل اپنے اندر وٹامن A اور B بھی رکھتا ہے۔ جلد کو تر او ت دیتا اور کینسر کے خلاف مزاحمت کرتا ہے۔

5- کیلشیم، فاسفورس اور آئرن یہ دونوں معدنیات اس میں موجود ہیں جن سے ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔

6- چیکو میں فائبر بھی موجود ہے لہٰذا اسے کھانے سے قبض دور ہوجاتی ہے۔ یہ بڑی آنت کی جھلی کو فائدہ پہنچاتا ہے۔

7- بے حد مقوی یعنی طاقتور پھل ہے۔ نئی متوقع ماؤں کو اسے ضرور کھانا چاہئے یہ زچگی کو آسان بناتا اور ابتدائی ماہ میں متلی کو روکتا ہے۔

8- [illegible] صلاحیت بھی پائی جاتی ہے۔ جبکہ پوٹاشیم، فولیٹ اور Niacin کے علاوہ آئرن کے امتزاج سے نظام ہاضمہ کو تقویت پہنچتی ہے۔

9- یہ دست اور اسہال کو روکنے والا پھل ہے۔ یہ بواسیر کا بھی خاتمہ کرتا ہے۔

10- تھکن، اعصابی دباؤ، بے خوابی اور طبیعت کا ملال دور کرنے والا پھل ہے۔ اعصاب کو پرسکون کرتا ہے۔

11- ٹھنڈک اور بلغم دور کرنے والا پھل ہے، پرانی کھانسی میں مجرب ہے۔

12- وزن گھٹاتا اور موٹاپا کم کرتا ہے۔

13- جسم کے فاسد مادوں کو خارج کرتا ہے۔

14- [illegible] خوبصورتی اور افزائش کے لئے ضروری ہے کہ ہم مقوی غذا میں کھائیں اور [illegible] ہضم بھی کریں۔ چیکو کے بیجوں سے نکالا جانے والا تیل لگانے سے [illegible] ہیں۔ یہ ان میں باآسانی جذب ہوجاتا ہے۔ چکناہٹ سے پاک [illegible] خارش یا سوزش ہو رہی ہو تو اس کے بیجوں کے تیل سے افاقہ ہوسکتا ہے۔

15- اس کے بیجوں کو پیس کر ان میں ارنڈی کا تیل ملا کر سر میں لگانے سے بال چمکدار اور نرم و ملائم ہوجاتے ہیں۔

16- جلد کی خوبصورتی برقرار رکھنے والا پھل ہے۔ خاص کر بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات کو زائل کرتا ہے۔

17- پھلوں کا پروٹین کبھی مضر صحت نہیں ہوتا بلکہ جسم کی افزائش میں مدد دیتا ہے۔

صحت بخش سوہانجنا

کیلشیم، وٹامن A اور پروٹین کا خزانہ

اس پھلی کو سہانجنا یا سوہانجنا کہتے ہیں

اس کا درخت کرشماتی خواص رکھتا ہے۔ یہ جنوبی ایشیا اور [illegible] عام پایا جاتا ہے جبکہ افریقہ [illegible] ہے۔ سوہانجنا کے درخت کا ہر حصہ اہمیت رکھتا ہے۔ ہر حصے کو غذا کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے اور اس کی کاشت [illegible] سکتی ہے۔ اس [illegible] کی [illegible] کرنے کے لئے ایک بہترین انتخاب ہے۔
اسکے غذائی خواص کے بارے میں [illegible] درست ثابت ہوگئیں [illegible] ہے۔

سب سے پہلے ہم اسکے غذائی خواص دیکھ لیتے ہیں۔ دودھ کے مقابلے میں سترہ گنا زیادہ کیلشیم موجود ہے لیکن تحقیق کہتی ہے کہ پتوں اور تنے میں پایا جانے والا کیلشیم انسانی جسم میں جذب ہونے کے قابل نہیں ہوتا۔ اسکے علاوہ دہی کے مقابلے میں نو گنا زیادہ پروٹین ہوتا ہے۔ جانوروں کو جب غذا کے طور پہ استعمال کرایا گیا تو انکے وزن میں بتیس فی صد اضافہ دیکھا گیا جبکہ دودھ میں تینتالیس سے پینسٹھ فی صد اضافہ سامنے آیا۔

گاجر کے مقابلے میں چار گنا زیادہ وٹامن اے پایا جاتا ہے۔
کیلے کے مقابلے میں پندرہ گنا زیادہ پوٹاشیم پایا جاتا ہے۔
پالک کے مقابلے میں انیس گنا زیادہ فولاد پایا جاتا ہے۔

اسکے تازہ پتوں کو پالک کی طرح استعمال کیا جا سکتا ہے، پکایا جا سکتا ہے اور خشک کر کے سفوف بنا کر بھی رکھا جا سکتا ہے۔ یعنی سلاد سے لیکر سالن تک بنایا جا سکتا ہے جبکہ سفوف بعض جگہوں پہ سوپ بنانے میں استعمال ہوتا ہے۔ اسکی پھلیاں بھی پکائی جاتی ہیں حتی کہ جڑوں کو بھی غذا کے طور پہ استعمال کیا جا سکتا ہے۔ البتہ جڑوں میں ایک زہریلا الکلائیڈ اسپائروچن پایا جاتا ہے۔ لیکن اسکی مقدار خاصی کم ہوتی ہے اس کے برے اثرات جڑوں کو بہت زیادہ مقدار میں استعمال کرنے سے ہی سامنے آ سکتے ہیں۔ بچوں کو دودھ پلانے والی مائیں اگر اسے اپنی غذا میں شامل رکھیں تو دودھ کی کمی نہیں ہوتی [illegible] صحت بخش ہوتا ہے۔ اس کے لئے انہیں تین بڑے کھانے کے چمچ [illegible] سفوف لینا ہوگا۔ دن بھر میں اسکے پتوں کا پچاس گرام سفوف پورے دن کی [illegible] کو پورا کرنے کے لئے کافی ہے۔ اس طرح جسم میں غذا کے مختلف [illegible] جس کے لئے گوشت یا پھل جیسی قیمتی اشیائے خورا[illegible] کی ضرورت نہیں رہتی اور ایک غریب شخص اپنی غذائی ضروریات [illegible] کر سکتا ہے۔ بیجوں سے تیل حاصل کیا جاتا ہے جبکہ تیل نکالنے کے بعد بیجوں کی کھلی یا کیک بچ جاتا ہے اسے پانی صاف کرنے کے کام لایا جا سکتا ہے۔ اسکی انتہائی دلچسپ خوبی اسکی پانی صاف کرنے کی صلاحیت ہے جس سے پاکستان سمیت جنوبی ایشیاء کے دیگر ممالک کے اکثر لوگ ناواقف ہیں۔ پانی صاف کرنے کے لئے بیجوں کو خشک کر کے اسکے چھلکوں کو ہلکا ہلکا کوٹ کر الگ کر لیا جاتا ہے، حاصل ہونے والے سفید مغز کو کوٹ کر اسکا سفوف تیار کیا جاتا ہے۔ اس سفوف کے پچاس گرام سے ایک لیٹر پانی صاف کیا جا سکتا ہے۔ پانی صاف کرنے کے لئے سفوف کو پانی میں اچھی طرح ہلائیں اور پھر تھوڑی دیر کے لئے چھوڑ دیں۔ بس پانی صاف۔

آیئے! سوہانجنا کاشت کریں

اس درخت کو اگانے کے دو آسان طریقے ہیں پہلا اسکے بیج کے ذریعے اور دوسرا [illegible] قلموں کے ذریعے۔ درخت میں پہلے سال پھول آ جاتے ہیں دوسرے سال اسکی فصل زیادہ اچھی ہوتی ہے۔ اگر اسے بڑھتا چھوڑ دیں تو یہ دس میٹر تک بلند درخت کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ اسکی کانٹ چھانٹ کر کے اسے ایک دو میٹر تک اونچا رکھتے ہیں۔ تاکہ سائز اتنا رہے جہاں تک ہاتھ جا سکے۔ سوہانجنا کے مختلف حصوں کے مختلف طبی اور سائنسی فوائد ہیں۔ اسکے پتوں کا سفوف کیپسول کی شکل میں بھی دستیاب ہے۔ [illegible] ہمارے اس علاقے کو اس درخت کا مسکن چنا ہے تو ہمیں اسکی [illegible] چاہئے۔ عام طور پر اس کے پھولوں یا کلیوں کو گوشت کے ساتھ پکاتے [illegible]

سیب کا سرکہ

بہترین جراثیم کش جزو

نرگس سلیمان ناجی

سرکہ [illegible] انمول خزانہ ہے جو بالوں اور جلد کے لئے ہر لحاظ سے مو[illegible] ہے۔ سرکہ میں شامل کئی اجزاء سے نہ صرف کھانوں کے ذائقہ [illegible] ہوتا ہے بلکہ جاپانی تھائی اور ملائیشین فوڈز میں سرکہ کا استعمال [illegible] ہے۔ یہ تاثر غلط ہے کہ سرکہ صرف چند مخصوص پکوانوں کے [illegible] ہے۔ اگر ہم ہر کھانے میں تھوڑی سی مقدار اس کی شامل [illegible] صرف اندرونی طور پر جسمانی نظام کو فائدہ پہنچے گا بلکہ بیرونی طور پر بھی اس کے فوائد نظر آئیں گے۔

سرکہ کو مختلف دیگر اشیاء کے ساتھ ملا کر کئی بیوٹی ٹپس کے طور پر نہ صرف کام میں لایا جاسکتا ہے بلکہ اس کا مستقل استعمال چہرے اور بالوں میں تازگی اور چمک برقرار رکھتا ہے۔ یوں تو سرکہ کی کئی اقسام دستیاب ہیں لیکن ہمارے ہاں زیادہ تر سفید اور سیب کے عرق سے تیار کردہ سرکہ زیادہ مقبول اور معروف ہیں اور ان کا استعمال بھی دیگر سرکہ کی نسبت زیادہ کیا جاتا ہے۔ سیب کے عرق سے کشید کئے جانے والے سرکہ کو انسانی صحت کے لئے ہر لحاظ سے مفید تصور کیا جاتا ہے یہ نہ صرف چہرے پر موجود ایکنی یعنی دانوں اور دھبوں کا خاتمہ کرتا ہے اس کے علاوہ یہ چہرے کی ٹوننگ اور ٹائٹننگ کا کام بھی کرتا ہے۔ سرکہ مندرجہ ذیل طریقوں سے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے:

- آٹھ اونس سیب کے سرکہ کو باتھ ٹب میں نیم گرم پانی میں شامل کرلیں۔ اب اس میں پندرہ سے بیس منٹ تک لیٹ جائیں۔ اس عمل سے اسکن میں تروتازگی اور چاق وچوبند ہونے کا احساس ملے گا۔ سرکے کا PH لیول اسکن میں شامل PH لیول کے برابر ہوتا ہے اس لئے سرکہ ملے گرم پانی کا یہ عمل آپ کو ایک خوشگوار تاثر دے گا۔
- سیب کا سرکہ فیشل ٹونر کے طور پر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس کے لئے ایک ٹیبل اسپون سرکہ، دو کپ پانی میں مکس کرلیں اب ایک کاٹن بال (روئی) کی مدد سے اس مکسچر کو چہرے پر لگائیں سیب کے سرکہ میں شامل Alpha Hydroxy Acid اور Acetic Acid نہ صرف اسکن ٹائٹننگ کا کام کرتا ہے بلکہ اس [illegible] ہوئے مسام بھی بند ہوجاتے ہیں۔ اس مکسچر کو چہرے پر اس وقت تک لگا [illegible] جب تک کہ وہ خود ہی خشک نہ ہوجائے۔ خشک ہونے کے بعد بہتر ہے چہرہ [illegible] دھولیں اور اس پر کوئی اچھا موئسچرائزر لگائیں۔
- سیب کا سرکہ چہرے کے ساتھ ساتھ بالوں کے لئے [illegible] ثابت ہوتا ہے۔ اکثر خواتین اپنے بالوں کے حوالے سے مختلف قسم کے [illegible] کا شکار رہتی ہیں مثال کے طور پر بالوں کا نہ بڑھنا، گھنا پن ختم ہونا، باریک ہوکے اور بے رونق بال، دومنہ بال وغیرہ۔ بالوں کے ان تمام مسائل کے لئے سیب کا سرکہ بہترین ہے۔ ایک کپ پانی میں دو ٹیبل اسپون سرکہ شامل کریں اور بالوں کو اچھی طرح دھونے کے بعد اس سرکہ ملے پانی کو آخر میں بالوں پر ڈال دیں۔ اس کے بعد اپنے بالوں میں ہلکا کنڈیشنر لگائیں۔ اس سرکہ میں شامل Acetic ایسڈ بالوں کو نہ صرف گھنا اور لمبا کرے گا بلکہ اس سے سر میں موجود خشکی کا خاتمہ بھی ہوگا اور بال لمبے اور چمکدار ہوں گے ہر بار نہانے میں یہ عمل ضرور کریں۔ اس کے مستقل استعمال سے مطلوبہ نتائج حاصل کئے جاسکتے ہیں۔
- ہاتھ، چہرے یا جسم کے کسی دوسرے حصے پر اگر جلنے کا نشان ہو تو اس کے خاتمے کے لئے بھی یہ سرکہ فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ چار کپ پانی میں آدھا کپ سیب کا سرکہ شامل کریں ایک صاف ستھرے نرم کپڑے کو اس میں ڈبو کر جلی ہوئی جگہ کے متاثرہ حصوں پر لگائیں۔ سرکے کا PH لیول کیونکہ انسانی جلد میں شامل PH لیول کے برابر ہوتا ہے اس لئے اس مکسچر کا اثر فوری ہوگا اس کا مستقل استعمال جلے ہوئے داغ اور نشان کو ختم کردے گا۔
- خارش اور کھجلی کے خاتمہ کے لئے اس سرکہ کا استعمال سود مند رہتا ہے۔ [illegible] لئے متاثرہ حصوں پر پہلے شہد کی ہلکی تہہ لگائیں اور اسے پانچ منٹ کے لئے چھوڑ دیں پھر دھو دیں اور خشک کرکے سرکہ کاٹن بال کی مدد سے لگائیں۔ سیب [illegible] شامل اینٹی Inflammatory خصوصیات خارش اور کھجلی کو [illegible] ہے اور اسکن کو نرم بناتی ہے۔
- اکثر خواتین [illegible] والی خشکی سے پریشان رہتی ہیں۔ موسم سرما میں خشکی جیسے مسائل کا [illegible] زیادہ سامنا کرنا پڑتا ہے۔ سیب کا سرکہ خشکی کے خاتمے کا بہترین حل [illegible] ہے۔ پانی اور سرکہ کو ہم وزن ملالیں اب اس مکسچر سے سر میں بالوں کی جڑوں میں اچھی طرح سے مساج کریں۔ مساج انگلیوں کی پوروں سے کریں نہ کہ ہتھیلیوں سے۔ اس کے بعد شیمپو کرکے بالوں کو دھولیں۔ اس کے علاوہ آپ ایک چائے کا چمچہ سیب کا سرکہ اپنے ریگولر شیمپو میں شامل کرکے بھی استعمال کرسکتی ہیں۔ باقاعدگی سے استعمال کرنے پر بالوں کی خشکی سے نجات مل سکتی ہے۔

غذا اور لائف اسٹائل کا امتزاج

صحت مند طرز زندگی کے منفرد زاویئے

صحت پر ہمارے ہی کوشش کیجئے کہ اپنی ڈائٹ اور اسلوب زندگی کو غذائیت کی بنیاد پر صحت بخش بنالیں۔ غذائیں وہی ہیں جو [illegible] چند [illegible] شامل کرنے جا رہے ہیں [illegible] غذا [illegible] ہوں [illegible] ہے کہ آپ نے ان میں سے [illegible] استعمال [illegible] خود دیکھ لیجئے۔

بادام کا آٹا

آپ اور آپ کے بچے ڈبل روٹی، مفنز اور کوکیز شوق سے کھاتے ہیں۔ آپ گھر پر بیکنگ کریں تو بادام کو پیس کر آٹا تیار کرسکتی ہیں اس آٹے کی مدد سے کولیسٹرول فری ڈبل روٹی اور مفنز خود تیار کرسکتی ہیں۔ وزن کم کرنے کی شائق خواتین ہوں یا پڑھائی میں مصروف بچے ہر کسی کے لئے بادام یوں بھی بے حد مفید ہوتے ہیں۔ باداموں کا ذائقہ ہم میں سے بیشتر کو پسند ہوتا ہے۔ ایسے بوڑھے جو بادام چبانے میں دقت محسوس کرتے ہوں بادام کی ڈبل روٹی آرام اور سہولت سے کھاسکتے ہیں۔

Chia Seeds

[illegible] کے ستارے اپنے قریب یہ بیج ضرور رکھتے ہیں [illegible] بھوک لگنے پر وہ قدرتی غذا سے توانائی حاصل [illegible] Chia [illegible] کے ساتھ انہیں مختلف دلیوں پر چھڑک کر کھایئے [illegible] اور اسموتھیز کے ساتھ ہر شکل میں صحت افزا بیج ہیں [illegible] میں پیس کر پاؤڈر بنالیں اور اسے بیکنگ کے [illegible] ہے۔ ان بیجوں میں اضافی چکنائی اور خراب کولیسٹرول [illegible] اضافی خوبی پائی جاتی ہے۔

گلوٹن فری غذائیں

دنیا [illegible] غذائیت غذاؤں سے ہونے والی الرجی کے لئے اکثر [illegible] متفق نظر آتے ہیں کہ گلوٹن فری لائف اسٹائل اپنانا [illegible] گلوٹن [illegible] کے سرے پر بھاری پن پیدا کرتی ہے کیونکہ یہ [illegible] لئے انرجی لیول بڑھاتی ہے لیکن اس کے ساتھ ہی ساتھ [illegible] ہے۔ سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ اسے کھاتے ہی انرجی لیول کیوں [illegible] اس میں شامل فیٹ اور شکر ہے لہٰذا یہ دونوں جز وانسانی [illegible] نقصان دہ ہوتے ہیں جنہیں ترک کیا جانا بہتر فیصلہ ہے۔

ٹیلی ہیلتھ سروسز

جدید طرز زندگی میں اب ہماری صحت ہمارے اپنے ہاتھوں میں ہوتی ہے۔ دنیا بھر میں ایسی ٹیلی ہیلتھ سروسز قائم ہوچکی ہیں جہاں آپ دفتر یا [illegible] میں کسی بھی وقت کسی بیماری، ناگہانی حادثے یا صحت [illegible] اور رہنمائی حاصل کرسکتے ہیں۔ دبئی میں Bespoke Wellness اور کراچی میں اس ٹیلی ہیلتھ شروع کی گئی ہے۔ ان طبی خدمات [illegible] کر 24 گھنٹے میں جس وقت بھی کسی طبی مشورے کی ضرورت [illegible] موروثی بیماریوں کے بارے میں معلومات درکار ہوں غذائیت اور صحت [illegible] لئے کچھ جاننا چاہیں تو مرض کی بنیاد پر مستند ڈاکٹرز اور نرسوں کی ٹیم کی جانب سے احتیاطی تدابیر اور طبی مشورے کئے جاسکتے ہیں۔

دہی پروٹین کا پاور ہاؤس

[illegible] دہی کو طاقت کا خزانہ اور اس میں پائی جانے والی [illegible] ہاؤس کہا جاتا ہے [illegible] اچھا بیکٹیریا [illegible] اکثر [illegible] کے لئے [illegible] لیا جاتا ہے دہی میں پایا جاتا ہے۔ دہی میں [illegible] دودھ کی [illegible] کے لئے [illegible] دہی کو مختلف پھلوں [illegible] قدرتی شکر میں ملا کر بھی کھایا جاسکتا ہے۔ نمک اور سیاہ مرچ کے ساتھ بھی کھا کے دیکھئے بہت پرلطف اور ذائقہ دار [illegible] ہے۔ مشرقی گھرانوں میں پکائی جانے والی ہر [illegible] غذا بھی مرغن غذاؤں کے ساتھ دہی [illegible] استعمال کیا جاتا ہے۔

DNA کی بہتری کے لئے

اگر آپ کا خیال ہے کہ صرف بڑھتی ہوئی عمر کے بچوں کو ہی غذائیت بخش خوراک کی ضرورت ہوتی ہے تو آپ غلطی پر ہیں۔ جینیاتی عارضے کے خطرات کو کم سے کم کرنے کے لئے آپ کو عمر کے ہر دور خاص کر نوجوانی سے اولاد پیدا ہونے کے مرحلے تک صحت بخش غذا استعمال کرنی چاہئے۔ خاص کر لائف اسٹائل کے بگاڑ کے سبب کافی عرصے تک ہونے والی غذائی بے قاعدگیاں DNA پر اثرانداز ہوتی ہیں اور اسی طرح موروثی بیماریاں جڑ پکڑتی ہیں۔

ریڈرز کلب

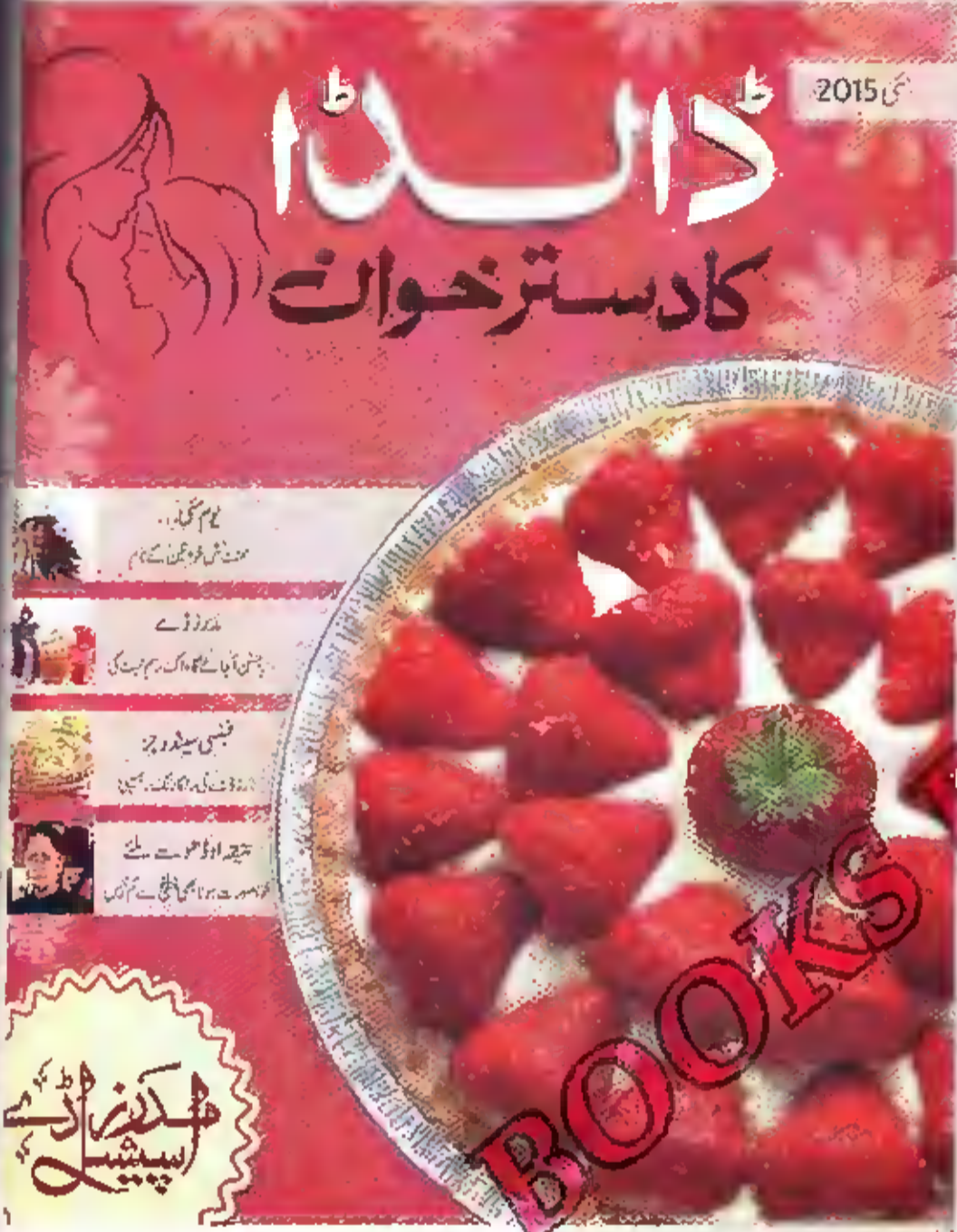
ڈالڈا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً ... آفرز سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس ... میں شرکت کے لیے ... پاسز
- ڈالڈا کی مصنوعات کی خریداری ... آفر
- ان کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ ... کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجیے۔

ڈالڈا کا دسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام ____________________ Age: عمر ________

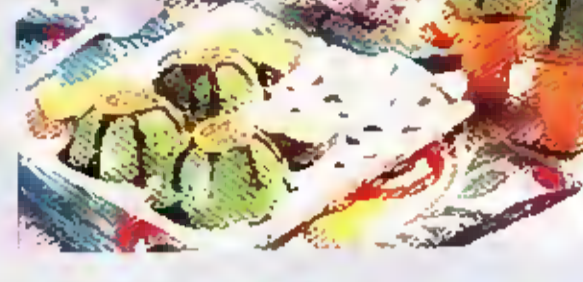
Phone Number: فون نمبر ____________________ Mobile Number: موبائل نمبر ________

Complete Address: پتہ ____________________

City: شہر کا نام ____________________ Email: ای میل ________

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ ____________________ Profession: پیشہ ________

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں ____________________

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالڈا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں ____________________

فون (ٹول فری): 0800-32532، پوسٹ: P.O.Box 3660، کراچی پاکستان
ویب سائٹ: www.daldafoods.com، ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com

ڈالڈا کا دسترخوان
آج کیا پکائیں؟
2 ہفتہ
اسٹفڈ ہیلاپینو پزا
چکن چیز ہانڈی
3 اتوار
کالے چنے کی بریانی
فریش کوکونٹ لائم آئسکریم
4 پیر
فش پیٹیز
بھری ہوئی مرچوں کا قیمہ
5 منگل
اسٹرفرائی بیسل چکن
فرنچ ڈونٹس
6 بدھ
چنیوٹی شب دیگ
زردہ
8 جمعہ
چکن اورنج
بٹر رائس
9 ہفتہ
فینسی سینڈوچز
مشروم رول
11 پیر
بینگن والی دال
بیف لچھا کڑاہی
12 منگل
ویجیٹیبل کٹاکٹ
سکڈ پوٹیٹو ود اسپنچ ساس
14 جمعرات
چکن مشروم رول
بھرے ہوئے انڈوں کا سالن
15 جمعہ
فرائیڈ رائس
چائنیز اسٹفڈ کوفتے
17 اتوار
ذھاب چکن
کاجو کشمش رائس
18 پیر
فش ملائی بوٹی
سندھی کڑھی
20 بدھ
اسپینش کوفتے
دال نہاری
21 جمعرات
اسٹفڈ ہیلاپینو پزا
پرانز ان پیسٹو ساس
22 جمعہ
ریشمی کباب ود پالک پنیر
حبشی حلوہ
23 ہفتہ
مصالحے دار
چکن اورنج
24 اتوار
مٹر مشروم مزیدار پولی
اسٹرابیری ٹارٹ کیک
26 منگل
ویجیٹیبل کٹاکٹ
چیپلا مٹر پلاؤ
27 بدھ
چکن گرلڈ پوٹیٹو
کوکونٹ بین کیک ود بنانا
28 جمعرات
کھٹی میٹھی مولی کی بھجیا
اور مکئی کی روٹی
29 جمعہ
اسٹرفرائی بیسل چکن
ویجیٹیبل شاشلک
30 ہفتہ
بریڈ لزانیا
نٹیلا چاکلیٹ کیک
31 اتوار
سبزی کوفتہ تہاری
والنٹ چکن نگٹس
33

مدرز ڈے اسپیشل

فینسی سینڈوچز

اجزاء

اجزاء	مقدار
ڈبل روٹی کے سلائسز	حسب ضرورت
چکن	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
کچلا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	آدھا چائے کا چمچ
گاجر	ایک عدد
بند گوبھی	ایک پیالی
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
مسٹرڈ پیسٹ	ایک چائے کا چمچ
مایونیز	آدھی پیالی
چلی گارلک ساس	ایک کھانے کا چمچ
ہری چٹنی	ایک چائے کا چمچ
چیڈر کریم چیز	آدھی پیالی
کینو / لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: پانچ سے سات منٹ | افراد: چار سے چھ کے لئے

ترکیب

- چکن کے بڑے پارچے لے کر اس پر نمک، لہسن اور لال مرچ لگا دیں۔ گاجر اور بند گوبھی کو کش کر لیں
- فرائینگ پین کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر چکن کے پارچے ڈالیں۔ تیز آنچ پر کینو کا رس ڈالتے ہوئے فرائی کر لیں اور سنہری ہونے پر فرائینگ پین سے نکال لیں
- چکن کو ٹھنڈی کر کے ریشے کر لیں اور ایک پیالے میں ڈال لیں۔ علیحدہ چھوٹے پیالوں میں مسٹرڈ پیسٹ، ہری چٹنی اور چلی گارلک ساس ڈالیں اور سب میں تھوڑی تھوڑی ریشہ کی ہوئی چکن، مایونیز اور چیز ملا لیں
- ڈبل روٹی کے سلائسز پر تیار کیا ہوا آمیزہ لگا کر دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں

پریزنٹیشن ان سینڈوچز کو مختلف شیپ میں کاٹ لیں اور خوبصورتی سے پلیٹر میں گاجر اور بند گوبھی کے ساتھ سجا کر بچوں کی پارٹی میں ان کے من پسند ڈرنک کے ساتھ پیش کریں۔

مدرز ڈے اسپیشل

اسٹرابیری ٹارٹ کیک

اجزاء

اسٹرابیریز	آدھا کلو	میٹھا کریم چیز	ڈیڑھ پیالی	مارجرین/مکھن	آدھی پیالی
بسکٹ کا چورا	دو پیالی	فریش کریم	ایک پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ
نمک	ایک چٹکی	چینی	آدھی پیالی		

ترکیب

- سب سے پہلے ٹارٹ بنانے کے لئے، ٹارٹ پین میں بٹر پیپر لگائیں اور اس پر برش کی مدد سے ڈالڈا کوکنگ آئل لگا دیں۔ پھر مارجرین یا مکھن کو ہلکا سا پگھلا کر اس میں بسکٹ کا چورا اچھی طرح ملا لیں اور اسے ٹارٹ پین میں لگا دیں
- فریزر میں اتنی دیر رکھیں کہ مکمل طور پر جم جائے، پھر اسے فریزر سے نکال کر روم ٹمپریچر پر رکھ کر احتیاط سے جمے ہوئے بسکٹ کو سانچے سے نکال لیں اور پلیٹ میں رکھ کر دوبارہ سے فریزر میں رکھ دیں
- اسٹرابیریز کو صاف دھو کر اس کے پتے کاٹ لیں، (دس سے بارہ اسٹرابیریز کو محفوظ کر لیں) اسٹرابیریز کو ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں، جب گلنے پر آجائے تو اس میں پسی ہوئی چینی ڈال دیں اور چار سے پانچ منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں
- جیلاٹن کو شیشے کے پیالے میں رکھ کر ابلتے ہوئے پانی پر رکھ کر پگھلا لیں اور پکی ہوئی اسٹرابیریز میں ڈال کر بلینڈ کر لیں
- اس آمیزے کو ٹھنڈے کیے ہوئے کریم چیز اور کریم کے ساتھ ملا کر الیکٹرک بیٹر سے پھینٹ لیں
- تیار کیے ہوئے ٹارٹ کو فریزر سے نکال کر اس پر یہ مکسچر ڈال دیں اور اوپر سے کٹی ہوئی اسٹرابیریز سے سجا دیں

پریزنٹیشن

مدرز ڈے کے خوبصورت موقع پر اس مزیدار ٹارٹ کو خوب ٹھنڈا پیش کریں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | ٹھنڈا کرنے کا وقت: دو گھنٹے | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

مدر ز ڈے اسپیشل

اسٹفڈ ہیلاپینو پیپرز

اجزاء

بڑی ہری مرچیں	چار سے چھ عدد	لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	موزریلا چیز	[illegible] کھانے کے چمچ	دودھ	چار کھانے کے چمچ
چکن	150 گرام	خشک خمیر	ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
میدہ	دو پیالی	پزا ساس	دو کھانے کے چمچ	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک [illegible]		
نمک	حسب ذائقہ	چیڈر چیز	چار کھانے کے چمچ	انڈا	ایک عدد		

ترکیب

- میدے میں نمک، خمیر، کالی مرچ، پزا ساس، انڈا، کش کیا ہوا چیڈر چیز، دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل اور نیم گرم دودھ ڈال کر گوندھ لیں اور ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں
- مرچوں کو چیرا لگا کر بیج نکال لیں اور صاف دھو کر رکھ لیں۔ چکن کو لہسن، نمک اور کٹی ہوئی لال مرچوں کے ساتھ ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں تیز آنچ پر فرائی کر لیں اور پکاتے ہوئے چولہے سے اتار کر اس میں [illegible] موزریلا چیز ملا لیں
- چکن کے مکسچر کو مرچوں میں بھر کر اچھی طرح دبا کر بند کر دیں۔ پھر گندھے ہوئے میدے کے پیڑے بنا لیں اور ان کو تھوڑا تھوڑا پھیلا لیں اور ہر بھری ہوئی مرچ پر اس کو لپیٹ لیں
- بیکنگ ٹرے کو چکنا کر کے اس میں تیار کی ہوئی مرچوں کو رکھیں اور ہر طرف سے چھری سے چھوٹے چھوٹے کٹ لگا لیں تا کہ زیادہ پھولیں نہیں
- گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پر دس سے پندرہ منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن اس منفرد مرچوں بھرے پزا کا ٹماٹو کیچپ کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | تعداد: چار سے چھ عدد

چکن بریڈ کپس

اجزاء

ڈبل روٹی کے سلائسز	چھ سے آٹھ عدد	مسٹرڈ پیسٹ	آدھا چائے کا چمچ
چکن	100 گرام	مایونیز	تین کھانے کے چمچ
لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	سوئیٹ کارن	چار کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	گاجر	ایک عدد
کالی مرچ گدری پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ		

ترکیب

- چکن کی بغیر ہڈی کی بوٹیوں کو صاف دھولیں اور آدھا چائے کا چمچ لہسن، کالی مرچ اور نمک کے ساتھ ابال کر گلا لیں
- ڈبل روٹی کے سلائسز کے کنارے علیحدہ کرلیں اور ہر سلائس کو بیلن سے بیل کر چپٹا کرلیں۔ پھر انہیں چکنے کیے ہوئے [illegible] لگا کر پانچ سے سات منٹ گرم اوون میں بیک کرنے رکھ دیں
- مایونیز کو پیالے میں [illegible] میں سفید مرچ، مسٹرڈ پیسٹ اور لہسن ڈال کر ہلکا سا ملائیں پھر اس میں [illegible] ہوئی چکن، باریک کٹی ہوئی [illegible] مرچ اور سوئیٹ کارن ڈال کر ملا لیں
- ڈبل روٹی کے سلائسز کو مفن کپ سے [illegible] کی شکل میں آجائیں گے)، کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل [illegible] چار سے پانچ منٹ گرم کریں اور ان سلائسز کو [illegible] سنہری فرائی کرکے نکال لیں

پریزنٹیشن

چکن کی تیاری ہوئی فلنگ کو ڈبل روٹی کے پیالوں میں بھریں اور [illegible] شام کی چائے پر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | تعداد: [illegible] سے چھ عدد

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: چھ سے آٹھ عدد

کوکونٹ بنانا پین کیک

اجزاء

میدہ	ڈیڑھ پیالی	کیلے	حسب پسند
نمک	[illegible]	براؤن شوگر	آدھی پیالی
کوکونٹ ملک	[illegible]	فریش کریم	دو کھانے کے چمچ
انڈا	ایک عدد	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
چینی	ایک کھانے کا چمچ		

ترکیب

- میدے کو چھان کر اس میں نمک، بیکنگ پاؤڈر اور چینی ملالیں
- ایک کیلے کو میش کریں اور اس میں تھوڑا تھوڑا کرکے کوکونٹ [illegible] پھینٹ کر اس میں شامل کرلیں پھر اس میں میدے کے مکسچر کو ڈال کر اچھی طرح ملا کر آمیزہ بنائیں
- نان اسٹک فرائنگ پین کو گرم کرکے اس میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل [illegible] تیار کیے ہوئے آمیزے میں سے آدھی پیالی آمیزہ فرائنگ پین میں پھیلا کر ڈالیں اور ہلکی آنچ پر [illegible] طرف سے سنہرا ہونے پر نکال لیں
- اسی طرح سے سارے پین کیک تیار کرکے رکھ لیں
- کیلے کا ساس بنانے کے لئے فرائنگ پین میں مارجرین یا مکھن کے ساتھ براؤن شوگر ڈال کر ہلکی آنچ پر رکھیں۔ جب پگھلنے پر آجائے تو کریم ڈال کر چولہے سے اتارلیں

پریزنٹیشن تیار کیے گئے پین کیک کو پلیٹ میں رکھیں اور اس پر کٹے ہوئے کیلے رکھ کر اوپر سے ساس ڈال دیں۔

مدرز ڈے اسپیشل

فریش کوکونٹ لائم آئس

اجزاء

دودھ	تین پیالی	لیموں	دو سے تین عدد	نمک	
کنڈینسڈ ملک	ایک پیالی	کش کیا ہوا ناریل	ڈیڑھ پیالی	فریش کریم	ایک پیالی
ایواپوریٹڈ ملک	ڈیڑھ پیالی	چینی	آدھی پیالی	ونیلا ایسنس	ایک چائے کا چمچ

ترکیب

- پین میں دودھ، کنڈینسڈ ملک، ایواپوریٹڈ ملک اور چینی ڈال کر ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر آنچ ہلکی کر کے اتنی دیر (پینتیس سے چالیس منٹ) پکائیں تاکہ اچھی طرح گاڑھا ہو جائے
- لیموں کا اوپر کا باریک چھلکا کھرچ کر نکال لیں (ایک چائے کا چمچ) اور تین سے چار کھانے کے چمچ لیموں کا رس نکال کر رکھ لیں
- دودھ کا مکسچر اچھی طرح ٹھنڈا ہو جائے تو اس میں لیموں کا رس، کھرچا ہوا چھلکا، ونیلا ایسنس اور فریش کریم شامل کر لیں
- الیکٹرک بیٹر سے پھینٹتے ہوئے کش کیا ہوا ناریل ڈالتے جائے۔ پھر اسے چاہیں تو ایک بڑے ایئر ٹائٹ ڈبے میں ڈالیں یا الگ الگ آئسکریم کے چھوٹے سانچوں میں ڈال کر فریزر میں رکھ دیں

پریزنٹیشن

آئسکریم کو فریزر سے اس وقت نکال لیں جب وہ یخ ٹھنڈی لیکن نرم ہو۔ بچوں کی پارٹی میں اس آسانی سے بننے والی آئسکریم سے انھیں خوش کر دیں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | جمانے کا وقت: چار سے چھ گھنٹے | افراد: چھ سے سات کے لیے

مدرز ڈے اسپیشل

کپ کیکس

اجزاء

میدہ	ڈیڑھ پیالی	چینی	ڈیڑھ پیالی
انڈے	تین سے چار عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک پیالی

ترکیب

- میدے کو دو مرتبہ چھان کر رکھ لیں۔ انڈے کی سفیدیاں کو علیحدہ کر کے اچھی طرح سخت ہونے تک پھینٹیں پھر اس میں زردی ملا کر پھینٹ لیں
- چینی اور ڈالڈا کوکنگ آئل کو ملا کر پھینٹ لیں اور اس میں انڈے اور میدہ ڈال کر بیٹر کو ہلکی اسپیڈ پر چلا کر پھینٹ لیں
- اوون کو بیس منٹ پہلے 180°C پر گرم کر لیں، چھوٹے سائز کے حسب پسند شیپ کے کپ کیک بنانے والے سانچوں میں ہلکا سا ڈالڈا کوکنگ آئل لگا لیں۔ کیک کے تیار شدہ مکسچر کو اس میں ڈال کر بیک کرنے رکھ دیں
- بیس سے پچیس منٹ تک بیک کر کے اوون سے نکال لیں اور ٹھنڈا کرنے رکھ دیں

پریزنٹیشن

کپ کیک کو سادہ کیک کے طریقے سے بنالیا جاتا ہے لیکن اس کی خاص چیز جس کی وجہ سے یہ ساری دنیا میں مقبول ہوتے ہیں وہ ان کی آئسنگ یا فراسٹنگ ہوتی ہے۔ اسی لئے یہاں آپ کی سہولت اور پسند کے مطابق مختلف آئسنگ کے طریقے پیش کئے جا رہے ہیں۔

رائل آئسنگ بنانے کے لئے:

ایک انڈے کی سفیدی میں دو چائے کے چمچ لیموں کا رس ڈال کر الیکٹرک بیٹر کی مدد سے اتنا پھینٹیں کہ وہ سخت ہو جائے۔ پھر اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے ڈیڑھ پیالی پسی ہوئی چینی ڈالیں اور پھینٹتی جائیں۔ جب چینی مکمل طور پر مکس ہو جائے تو اس آئسنگ کو ایئر ٹائٹ ڈبے میں بند کر کے رکھ دیں۔

کریم چیز فراسٹنگ بنانے کے لئے:

تین کھانے کے چمچ کریم چیز میں دو کھانے کے چمچ مکھن اور تھوڑا سا لیموں کا رس یا واپنیلا ڈال کر الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں، پھر اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے ایک پیالی پسی ہوئی چینی شامل کر دیں۔ اس آئسنگ کو دو سے تین دن تک فریج میں محفوظ بھی کیا جا سکتا ہے۔

بٹر کریم آئسنگ بنانے کے لئے:

ایک پیالی مکھن کو پیالے میں ڈال کر الیکٹرک بیٹر سے اتنی دیر پھینٹیں کہ اس کی رنگت سفید ہونے پر آ جائے۔ پھر ڈیڑھ پیالی چینی کو پیس کر چھان لیں اور اس میں سے آدھی مقدار مکھن میں ڈال کر ایک کھانے کا چمچ دودھ شامل کر کے پھینٹتے جائیں۔ جب وہ اچھی طرح مکس ہو جائے تو بقیہ چینی اور مزید ایک کھانے کا چمچ دودھ ڈالتے ہوئے پھینٹیں۔ حسب پسند ایک سے دو قطرے فوڈ کلر کے شامل کر لیں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | تعداد: دس سے بارہ

صحت کا خزانہ

اسٹر فرائی بیسل چکن

اجزاء

چکن	آدھا کلو	کوکونٹ کریم	ایک پیالی	ہرے دھنیے کے ڈنٹھل	ایک چائے کا چمچ
تلسی کے پتے	ایک پیالی	فش ساس	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	چینی	آدھا چائے کا چمچ		
پیاز	دو عدد درمیانی	تازہ لال مرچیں	چھ سے آٹھ عدد		

ترکیب

- چکن کو اسٹرپس کی شکل میں کاٹ لیں اور دھو کر خشک کرنے رکھ دیں۔ پیاز، تلسی کے پتے، دھنیے کے ڈنٹھل اور لال مرچوں کو باریک چوپ کر لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا اولیو آئل کو گرم کریں اور اس میں پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں تلسی کے پتے، دھنیے کے ڈنٹھل اور لال مرچوں کو ڈال کر فرائی کریں اور دو سے تین منٹ کے بعد اس میں چکن، نمک اور چینی شامل کر لیں
- تیز آنچ پر اتنی دیر فرائی کریں کہ چکن کی رنگت سنہری ہو جائے۔ پھر اس میں فش ساس اور کوکونٹ کریم ڈال کر گاڑھا ہونے تک پکائیں

پریزنٹیشن ریسٹورنٹس میں اس چکن کو سادہ ابلے ہوئے چاولوں یا کوکونٹ رائس کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

صحت کا خزانہ

اورنج چکن اسٹو

اجزاء

چکن	آدھا کلو
سفید چنے	آدھی پیالی
کینو	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پیا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
تیز پات	دو پتے
دار چینی	دو انچ کا ٹکڑا
سرکہ	چار کھانے کے چمچ
یخنی	ایک پیالی
جائفل پیا ہوا	آدھا چائے کا چمچ
ہرا دھنیا	آدھی پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب

- چکن کی ایک سائز کی چھوٹی بوٹیاں کر لیں، چنوں کو بھگو کر ابال کر رکھ لیں اور کینو کو چھیل کر بیج نکال کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل میں گوشت کی بوٹیوں کو تیز پات، دار چینی اور ادرک لہسن کے ساتھ سنہرا فرائی کر لیں۔ پھر اس میں سرکہ ڈال کر ابال آنے دیں
- یخنی، نمک اور کالی مرچ ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب چکن گلنے پر آجائے تو اس میں ابلے ہوئے چنے ڈال کر ملا دیں۔ آخر میں کینو کے ٹکڑے ڈال کر جائفل اور باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن گرم گرم ڈش میں نکال کر اس مزیدار اسٹو کو ابلی ہوئی میکرونی یا چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

ریسٹورنٹ اسپیشل

سویٹ اینڈ ساور چاپس

اجزاء

بکرے کے چانپ	چھ سے سات عدد	ٹماٹر	دو عدد درمیانے
نمک	حسب ذائقہ	شملہ مرچ	ایک عدد
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ٹماٹر کا پیسٹ	آدھی پیالی
پیاز	دو عدد درمیانی	ٹماٹو کیچپ	چار کھانے کے چمچ

کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	براؤن شوگر	ایک چائے کا چمچ
سرکہ	ایک چوتھائی پیالی	کارن فلار	دو کھانے کے چمچ
سویا ساس	ایک چوتھائی پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- چانپوں کو صاف دھو کر ان پر نمک اور ادرک لہسن لگا کر رکھ دیں۔ پیاز، ٹماٹر اور شملہ مرچ کو چھوٹے چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں
- پھر پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں چانپوں کو ایک کٹی ہوئی پیاز کے ساتھ تیز آنچ پر بھونیں اور اس میں دو پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- چانپ اچھی طرح گل جائیں اور آدھی پیالی پانی رہ جائے تو چانپوں کو علیحدہ نکال لیں اور یخنی میں ٹماٹر کا پیسٹ، کیچپ اور لال مرچیں ڈال کر پانچ سے سات منٹ پکا کر ساس تیار کر لیں
- فرائنگ پین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں کٹی ہوئی سبزیوں کو براؤن شوگر چھڑک کر تیز آنچ پر ایک سے دو منٹ فرائی کریں۔ پھر چانپ اور سبزیوں کو ساس میں ڈال دیں، ساتھ ہی سرکہ اور سویا ساس بھی ڈال دیں
- آخر میں کارن فلار کو دو کھانے کے چمچ پانی میں گھول کر ساس میں ملائیں اور ابال آنے پر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن ویسے تو عام طور پر اس ڈش کو ابلے ہوئے چاول یا فرائیڈ رائس کے ساتھ کھایا جاتا ہے لیکن کچھ جدت لانے کے لئے اسے میش پوٹیٹو کے ساتھ بھی انجوائے کیا جاسکتا ہے۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لیے

رسٹورنٹ اسپیشل

چکن مشرومز رول

اجزاء

چکن بریسٹ	دو عدد	کالی مرچ کُٹی پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	سرکہ	ایک کھانے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
مشرومز	چھ سے آٹھ عدد	زیتون	حسب پسند	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	ہری پیاز	دو سے تین عدد	یخنی	ایک پیالی		
کچلا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	تلسی کے پتے	آدھی پیالی	چلی گارلک ساس	دو کھانے کے چمچ		

ترکیب

- چکن بریسٹ کو دھو کر کچھ دیر فریزر میں رکھیں پھر اس کے پارچے کاٹ لیں اور ان کو کوٹ کر چپٹا کرلیں
- نمک، ایک چائے کا چمچ کالی مرچ اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل کو ملا کر پارچوں پر اچھی طرح مل دیں
- پھر ہر پارچے کے درمیان میں باریک کٹے ہوئے مشرومز، زیتون اور تلسی کے پتے رکھ کر رول کرلیں اور سرے کو ٹوتھ پک سے بند کردیں
- فرائینگ پین میں مارجرین یا مکھن میں لہسن ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں اور اس میں تیار کئے ہوئے چکن رولز کو سنہری فرائی کرلیں
- پھر ان رولز پر سرکہ، لیموں کا رس اور یخنی ڈال کر آٹھ سے دس منٹ پکائیں تاکہ چکن گل جائے۔ رولز کو نکال کر گرم اوون (بند کئے ہوئے) میں رکھ دیں اور یخنی میں چلی گارلک ساس ڈال کر اسے پکا کر گاڑھا کرلیں

پریزنٹیشن چکن رولز کو پلیٹر میں رکھ کر اوپر سے ساس ڈالیں، کالی مرچ اور ڈالڈا اولیو آئل چھڑک کر گرم گرم گارلک بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

مصالے دار شکر قند کے چپس

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائنگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

اجزاء

شکر قند	آدھا کلو	چاٹ مصالحہ	حسب پسند
نمک	حسب ذائقہ	لیموں کا رس	چار کھانے کے چمچ
لہسن کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- شکر قند کو اچھی طرح صاف دھو لیں اور ان کو ابلتے ہوئے پانی میں پانچ سے سات منٹ کے لئے ابال لیں
- پانچ سے سات منٹ ٹھنڈے پانی میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں اور چھیل لیں۔ پھر شکر قند کے باریک قتلے کاٹ لیں
- لیموں کے رس میں نمک، لہسن کا پاؤڈر اور چاٹ مصالحہ ڈال کر ملائیں اور ان قتلوں پر اچھی طرح لگا دیں اور پھیلا کر خشک کرنے رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں ان قتلوں کو تیز آنچ پر سنہرے فرائی کر لیں

پریزنٹیشن شام کی چائے کے ساتھ گرم گرم مزیدار چپس کا لطف اٹھائیں۔

چکن فنگر توسٹ

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | فرائنگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | تعداد: آٹھ سے دس عدد

اجزاء

چکن قیمہ	ایک پیالی	ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
ڈبل روٹی کے سلائسز	دو سے تین عدد	ہری مرچیں	ایک سے دو عدد
نمک	حسب ذائقہ	میدہ	ایک چائے کا چمچ
خشک لہسن کا پاؤڈر	ایک چوتھائی چائے کا چمچ	چیڈر چیز	حسب پسند
انڈا	ایک عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ		

ترکیب

- انڈے کو پھینٹ کر اس میں نمک، کالی مرچ، باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ڈال کر ملائیں
- قیمے کو دھو کر چھلنی میں رکھیں اور اس میں لہسن کا پاؤڈر اور میدہ ملا لیں۔ پھر اس میں انڈے والا مکسچر ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- تیار کئے ہوئے پیسٹ کو ڈبل روٹی کے سلائسز پر لگائیں اور انھیں دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر انھیں فریج سے نکال کر ہر سلائس کو تین سے چار اسٹرپس میں کاٹ لیں اور فرائنگ پین میں تھوڑے سے ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن گرم گرم پلیٹر میں رکھ کر اس پر کش کیا ہوا چیز چھڑک کر پیش کریں۔

بیکڈ پوٹیٹو ود اسپنچ ساس

اجزاء

پالک	آدھا کلو	فریش کریم	ایک پیالی
چھوٹے آلو	چھ سے آٹھ عدد	چیڈر چیز	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
لہسن کے جوے	دو سے تین عدد	سمندری نمک	حسب ضرورت
پیاز	ایک عدد درمیانی	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ گرائنڈ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ
میدہ	دو کھانے کے چمچ		

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب

- پالک کو اچھی طرح صاف دھو کر باریک کاٹ لیں اور اس میں لہسن، ہری مرچیں، ایک کھانے کا چمچ مارجرین یا مکھن اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- آلوؤں کو پانچ سے سات منٹ ابال لیں پھر ان پر اچھی طرح سمندری نمک مل دیں اور انہیں گرم اوون میں 180°C پر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- پالک اپنے ہی پانی میں گل جائے اور پانی خشک ہو جائے تو اسے بلینڈر میں بلینڈ کر لیں
- پین میں مارجرین یا مکھن کو ڈالڈا کوکنگ آئل کے ساتھ ڈالیں اور اس میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز کو ہلکا سا فرائی کریں
- پھر اس میں میدہ ڈال کر سنہری ہونے تک بھونیں اور تھوڑی تھوڑی کریم ڈالتے ہوئے ملا لیں۔ آخر میں بلینڈ کی ہوئی پالک ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- آلوؤں کو حسب پسند چھلکے یا بغیر چھلکے شامل کر دیں، کش کیا ہوا چیز اور کالی مرچ چھڑک کر گرل کرنے رکھ دیں

پریزنٹیشن اس سادہ آلو پالک کے اجزاء سے بنائی جانے والی منفرد ڈش کو اوون سے نکال کر گارلک بریڈ کے ساتھ انجوائے کریں۔

ٹماٹو بائٹس

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | بیکنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

اجزاء

چھوٹے ٹماٹر	دس سے بارہ عدد	پارسلے	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کٹی ہوئی لال مرچ	آدھا چائے کا چمچ
لہسن کے جوئے	دو عدد	چیڈر چیز	حسب ضرورت
چکن	ایک پیالی	اجوائن	چٹکی بھر
مشرومز	تین سے چار عدد	ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت
ہری پیاز	دو سے تین عدد		

ترکیب

- چکن کو چوپ کرلیں اور کچلے ہوئے لہسن، نمک، لال مرچ اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل میں تیز آنچ پر فرائی کر کے نکال لیں
- اس میں باریک چوپ کی ہوئی ہری پیاز اور مشرومز ڈال کر اچھی طرح ملالیں۔ پھر اس میں باریک کٹا ہوا پارسلے اور اجوائن بھی شامل کرویں
- تھوڑے سے سخت ٹماٹر لے کر ان کے سرے کاٹیں اور احتیاط سے اندر کا گودا نکالیں۔ پھر ان میں کش کیا ہوا چیز ڈال کر تیار کیا ہوا چکن کا مکسچر بھر دیں اور آخر میں اوپر سے دوبارہ کش کیا ہوا چیز ڈال دیں
- چکنی کی ہوئی بیکنگ ٹرے میں ٹماٹروں کو رکھ کر اوپر سے ڈالڈا اولیو آئل چھڑک کر اوپر سے کٹے ہوئے تنکے سے بند کردیں۔ گرم کئے ہوئے اوون میں دس سے بارہ منٹ کے لئے 180C پر بیک کرلیں

پریزنٹیشن گرم گرم ٹماٹروں کو اوون سے نکال کر گارلک بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔

بینگن والی دال

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ | افراد: چار سے چھ کے لئے

اجزاء

مونگ کی دھلی دال	دو پیالی	ٹماٹر	دو عدد
بینگن	آدھا کلو	ثابت لال مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
لہسن کے جوئے	چھ سے آٹھ عدد	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- دال کو صاف دھو کر گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ بینگن کو کاٹ کر چھوٹے ٹکڑے کرلیں اور نمک والے پانی میں رکھ دیں
- گرل پین کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس پر دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر آٹھ سے دس ٹکڑے بینگن کے، تین سے چار جوئے لہسن، تین سے چار ثابت لال مرچیں، موٹی کٹی ہوئی پیاز اور ٹماٹر کو ڈال کر سب طرف سے گرل کرلیں
- پھر گرل پین سے نکال کر ان تمام چیزوں کو کچل لیں
- دال میں تین پیالی پانی ڈال کر ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں کچلی ہوئی سبزیاں ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب دال گلنے پر آجائے تو لکڑی کے چمچ سے گھوٹتے ہوئے ملائیں اور اس میں حسب پسند پانی شامل کردیں
- فرائنگ پین میں چار سے چھ کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کریں اور اس میں لہسن کے کٹے ہوئے جوئے، زیرہ اور لال مرچیں ڈال کر کڑکڑالیں۔ پھر اس میں ہلدی اور بینگن کے باقی ٹکڑے ڈال کر فرائی کریں اور دال میں شامل کردیں۔ نمک ڈال کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن بینگن گلنے پر اس کو ڈش میں نکالیں اور حسب پسند چپاتی یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

کالے چنے کی بریانی

اجزاء

کالے چنے	دو پیالی	بیکنگ سوڈا	آدھا چائے کا چمچ	پسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ	زردے کا رنگ	ایک چٹکی
ہاتھ کا کٹا قیمہ	آدھا کلو	پیاز	تین عدد درمیانی	پسا ہوا ناریل	دو کھانے کے چمچ	دودھ	آدھی پیالی
چاول	تین پیالی	آلو	تین عدد درمیانے	ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	ٹماٹر	تین عدد درمیانے	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	دہی	آدھی پیالی		

ترکیب

- کالے چنوں کو دھو کر چار پیالی گرم پانی اور بیکنگ سوڈا کے ساتھ بھگو کر رکھ دیں، جب چنے پھول جائیں تو پانی چھان کر صاف پانی میں ابال کر گلا لیں
- ڈالڈا کوکنگ آئل میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں اور اس میں زیرہ، ادرک، لہسن، ٹماٹر اور دو ٹکڑے کئے ہوئے آلو ڈال کر ڈھک دیں (چاہیں تو آلو گلنے کے لئے آدھی پیالی پانی شامل کر دیں)
- پانی خشک ہونے پر اس میں لال مرچ، دھنیا، ہلدی، ناریل اور قیمہ ڈال کر اچھی طرح بھونیں اور آخر میں اس میں ابلے ہوئے چنے اور پھینٹی ہوئی دہی ڈال کر دم پر رکھ دیں
- بیس منٹ دھو کر بھگوئے ہوئے چاولوں کو بڑے پین میں نمک اور ثابت گرم مصالحہ ملے ہوئے پانی میں ایک کنی ابال کر پانی چھان لیں
- چاولوں اور چنے کے مصالحے کو تہہ در تہہ لگا کر اوپر سے زردے کا رنگ ملا ہوا گرم دودھ ڈالیں اور لیموں کا رس ڈال کر ڈھک کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن اچھی طرح ملا کر گرم گرم ڈش میں نکالیں اور سلاد اور رائتے کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

فش مغلائی کری

اجزاء

مچھلی کے قتلے	ایک کلو	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ثابت دھنیا	دو کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
بادام	آٹھ سے دس عدد	دہی	آدھی پیالی
پسا ہوا ناریل	تین کھانے کے چمچ	فریش کریم	آدھی پیالی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا سن فلاور آئل	آدھی پیالی

ترکیب

- مچھلی کے قتلوں کو صاف دھو کر رکھ لیں۔ دھنیا، زیرہ، بادام اور ناریل کو توے پر بھون لیں۔ پھر ان مصالحوں کو پیاز کے ساتھ ملا کر باریک پیس لیں
- مچھلی کے قتلوں پر نمک اور ہلدی لگائیں اور توے یا فرائینگ پین پر ہلکا سا ڈالڈا سن فلاور آئل ڈال کر ان قتلوں کو فرائی کر کے نکال لیں
- پھر پین میں ڈالڈا سن فلاور آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں ادرک لہسن کو ایک منٹ فرائی کرنے کے بعد پیاز والے مکسچر کو ڈال دیں۔ اس میں نمک اور لال مرچیں ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- جب تیل علیحدہ ہونے لگے تو مچھلی کے قتلے ڈال کر ہلکے ہاتھ سے ملائیں
- دہی کو پھینٹ کر اس میں فریش کریم اور گرم مصالحہ ملا لیں اور مچھلی کے اوپر ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

ڈش میں نکال کر چاندی کے ورق سے سجائیں اور حسب پسند نان یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

بروکولی فلیورڈ میکرونی

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے

اجزاء

میکرونی	ایک پیکٹ (200 گرام)	سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
بروکولی	ایک پیالی	چیڈر چیز	آدھی پیالی
مٹر	آدھی پیالی	دودھ	تین پیالی
نمک	حسب ذائقہ	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
لہسن کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	تھائم	آدھا چائے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب

- بروکولی کو صاف دھو کر ابلتے ہوئے پانی میں پانچ سے سات منٹ ابالیں پھر ٹھنڈی کر کے بالکل باریک چوپ کر لیں۔ چیز کو کش کر کے رکھ لیں
- دودھ کو ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں میکرونی ڈال دیں، پانچ سے سات منٹ ابلنے کے بعد مٹر اور نمک بھی شامل کر دیں
- فرائینگ پین میں ڈالڈا اولیو آئل میں بروکولی کو فرائی کریں اور اس میں کالی اور سفید مرچ، اجوائن اور تھائم شامل کر دیں
- دس سے بارہ منٹ بعد جب میکرونی پکنے پر آ جائے تو اس میں فرائی کی ہوئی بروکولی اور کش کیا ہوا چیز شامل کر کے ملا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن اس جھٹ پٹ اور آسانی سے بننے والی ڈش کو شام کی چائے پر بھی پیش کیا جا سکتا ہے۔

مٹر مشرومز ریویولی

اجزاء

میدہ	تین پیالی	کچلا ہوا لہسن	دو جوئے	سویا	ایک چائے کا چمچ	موزریلا چیز	آدھی پیالی
انڈے	تین عدد	نمک	حسب ذائقہ	دودھ	ایک پیالی	چلغوزے یا اخروٹ	آدھی پیالی
مٹر	ایک پیالی	سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	لیموں کا چھلکا	ایک چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ
مشرومز	چھ سے آٹھ عدد	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چوتھائی چائے کا چمچ	چیڈر چیز	ایک پیالی	ڈالڈا اولیو آئل	ایک چوتھائی پیالی

ترکیب

- ریویولی بنانے کے لئے بڑے پیالے میں دو انڈوں کو اچھی طرح پھینٹیں اور اس میں چٹکی بھر نمک، ڈالڈا اولیو آئل اور آدھی پیالی پانی ڈال کر ملائیں
- پھر تین پیالی میدے کو چھان کر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے شامل کر دیں۔ اس مکسچر کو کچن کاؤنٹر پر رکھ کر دس سے بارہ منٹ گوندھیں پھر پلاسٹک میں لپیٹ کر پانچ سے سات منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- فریج سے نکال کر خشک میدہ چھڑکتے ہوئے گندھے ہوئے میدے کی موٹی چپاتی بیل لیں اور کٹر سے حسب پسند شیپ میں کاٹ لیں
- آدھی پیالی چیڈر چیز اور موزریلا چیز کو کش کر کے اس میں کالی مرچ اور انڈا ڈال کر مکسچر بنائیں۔ ریویولی کے ایک حصے پر رکھ کر کناروں پر پانی لگائیں اور اسے دوسرے حصے سے بند کر دیں
- بڑے پین میں ابلتے ہوئے پانی میں تیار کی ہوئی ریویولی کو ڈال کر اتنی دیر ابالیں کہ وہ سطح پر آ جائے، اس میں مٹر کے دانے ڈال کر دو سے تین منٹ بعد پانی چھان لیں۔ ریویولی کو چکنی کی ہوئی ٹرے میں رکھ دیں
- مارجرین یا مکھن کو پین میں ڈال کر پگھلا لیں اور اس میں لہسن اور باریک کٹے ہوئے مشرومز ڈال کر فرائی کریں
- اس میں لیموں کا باریک کش کیا ہوا چھلکا، سفید مرچ، نمک اور سویا ڈال دیں اور دودھ ڈال کر ہلکی آنچ پر گاڑھا ہونے تک پکائیں
- اس میں تیار کی ہوئی ریویولی، مٹر اور کش کیا ہوا چیڈر چیز ڈال کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن شیشے کی ڈش میں نکال کر اوپر سے بھنے ہوئے چلغوزے یا اخروٹ ڈال کر گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: پانچ سے چھ کے لیے

ڈھاب چکن

اجزاء

ڈھاب (کچا ناریل)	ایک عدد	سیاہ زیرہ	ایک چائے کا چمچ
چکن	آدھا کلو	کوکونٹ ملک	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
لہسن	چھ سے آٹھ جوئے	ہرا دھنیا	ایک پیالی
پیاز	ایک عدد درمیانی	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت
خشخاش	دو کھانے کے چمچ		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: پندرہ منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب

- لہسن کے جوؤں کو توے پر سینک لیں، پھر چار جوؤں کو ہری مرچوں اور ہرے دھنیے کے ساتھ پیس لیں اور اس کے دو حصے کر لیں
- پیاز کو ابال کر، اس میں لہسن کے جوئے بھنی ہوئی خشخاش اور سیاہ زیرہ ملا کر پیسیں اور اس میں پسے ہوئے ہرے مصالحے کا ایک حصہ ملا لیں۔ ایک کھانے کا چمچ **ڈالڈا کنولا آئل** میں اس مصالحے کو بھونیں اور اس میں نمک اور کوکونٹ ملک ملائیں اور خشک ہونے پر چولہے سے اتار لیں
- چکن کی چھوٹی بوٹیوں کو صاف دھو کر خشک کر لیں اور ایک کھانے کے چمچ **ڈالڈا کنولا آئل** میں تیز آنچ پر فرائی کریں
- دو سے تین منٹ بعد اس میں ہرے مصالحے کا دوسرا حصہ اور نمک شامل کر کے تیز آنچ پر فرائی کرتے ہوئے چولہے سے اتار لیں
- کچا ناریل لے کر اس کو اوپر سے کاٹیں اور اندر سے پانی اور ناریل نکال کر مکمل طور پر کھوکھلا کر لیں
- سب سے پہلے اس میں آدھی پیالی **ڈالڈا کنولا آئل** ڈالیں۔ پھر خشخاش والا مصالحے کا مکسچر اور چکن کو تہہ در تہہ ڈالتے جائیں
- آخر میں ناریل کا اوپر سے کٹا ہوا ٹکڑا لگا کر گندھے ہوئے آٹے سے سیل کر دیں۔ مائکروویو اوون میں پندرہ منٹ کے لئے پکا لیں

پریزنٹیشن

اس مزیدار بنگالی ڈش کو اوون سے نکال کر آٹے کی سیل ہٹائیں اور کاجو کشمش پلاؤ (چاولوں کو کشمش اور کاجو کے ساتھ فرائی کر کے اس میں سنہری تلی ہوئی پیاز، نمک اور چکن کی یخنی ڈال کر دم دے دیں) کے ساتھ پیش کریں۔

ریشمی کباب اور پالک پنیر

اجزاء

پالک	آدھا کلو	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
قیمہ	200 گرام	گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	بھنے چنے	دو کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	فریش کریم	دو کھانے کے چمچ
لہسن کے جوئے	دو عدد	چیڈر چیز	آدھی پیالی
پیاز	دو عدد درمیانی	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ		

ترکیب

- پالک کے ڈنٹھل کھول کر اس کے پتے صاف دھولیں اور اسے ابلتے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ ڈھک کر پکالیں پھر اسے برف ٹھنڈے پانی میں بھگو دیں
- اچھی طرح ٹھنڈا ہونے پر چھلنی میں ڈالیں اور جب پانی نتھر جائے تو پالک کو باریک چوپ کرلیں
- پھر اس میں لہسن، ایک چوپ کی ہوئی پیاز اور ہری مرچیں ڈال کر بلینڈر میں بلینڈ کرلیں
- قیمے کو دھو کر اچھی طرح نچوڑ لیں۔ دھنیا، زیرہ اور چنوں کو توے پر بھون لیں اور قیمے میں چوپ کی ہوئی پیاز کے ساتھ ڈال کر باریک پیس لیں۔ پھر اس میں ادرک لہسن، نمک اور لال مرچیں ڈال کر ملائیں اور پندرہ سے منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پین میں دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا کنولا آئل** ڈال کر ہلکی آنچ پر گرم کریں اور اس میں پالک ڈال کر ڈھک دیں
- قیمے کو فریج سے نکال کر اس میں کریم ملائیں اور اس کے چھوٹے چھوٹے سیخ کباب بنالیں۔ فرائنگ پین میں **ڈالڈا کنولا آئل** میں ان کبابوں کو سنہری فرائی کرلیں
- پالک کا پانی خشک ہونے پر اس میں سیخ کباب ڈالیں اور کش کیا ہوا چیز ڈال کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن گرم گرم ڈش میں نکال کر گارلک بریڈ یا چپاتی کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

اسپیشل کوفتے

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

اجزاء

بکرے کے گوشت کا قیمہ	آدھا کلو	ڈبل روٹی کا چورا	ایک پیالی
چکن کا قیمہ	200 گرام	دودھ	ایک پیالی
ادرک لہسن کا پیسٹ	دو کھانے کے چمچ	پارسلے	ایک پیالی
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	مشروم	چھ سے آٹھ عدد
جائفل	آدھا چائے کا چمچ	سوئیٹ کارن	آدھی پیالی
پیاز	دو عدد درمیانی	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
میدہ	دو کھانے کے چمچ	انڈا	ایک عدد
سرکہ	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا سن فلاور آئل	حسب ضرورت
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ		

ترکیب

- ڈبل روٹی کے چورے کو دودھ میں بھگو کر رکھ دیں، دونوں قسم کے قیموں کو دھو کر خشک کرلیں اور چاپر میں ایک کھانے کا چمچ ادرک لہسن اور پارسلے کے ساتھ پیس لیں
- پھر اس میں نمک، ایک چائے کا چمچ کالی مرچ، جائفل، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، انڈا اور ڈبل روٹی کا چورا ملا کر کچھ دیر کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پین میں چار کھانے کے چمچ **ڈالڈا سن فلاور آئل** میں پیاز کو ہلکا سنہرا فرائی کریں اور اس میں ادرک لہسن اور میدہ ڈال کر بھونیں۔ خوشبو آنے پر اس میں ایک پیالی یخنی، نمک اور کالی مرچ ڈال کر ہلکی آنچ پر رکھ دیں
- قیمے کو فریج سے نکال کر اس میں باریک کٹے ہوئے مشروم اور سوئیٹ کارن بھر کر اس کے کوفتے بنالیں۔ **ڈالڈا سن فلاور آئل** میں فرائی کر کے گریوی میں ڈالیں اور سرکہ اور سویا ساس ڈال کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن ڈش میں نکال کر بٹر رائس کے ساتھ پیش کریں

چکن چیز ہانڈی

اجزاء

چکن	آدھا کلو	پیاز	دو عدد
نمک	حسب ذائقہ	ٹماٹر	دو عدد
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
لہسن کے جوئے	چار سے چھ عدد		
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ	چیڈر چیز	آدھی پیالی
دہی	آدھا پیالہ	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
فریش کریم	ایک پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب

- چکن کی چھوٹی بوٹیوں کو صاف دھولیں، ادرک کے آدھے ٹکڑے کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- ادرک لہسن کو باریک پیس کر اس میں ڈالڈا کوکنگ آئل، نمک، لال مرچ، گرم مصالحہ اور دہی ملائیں اور اس مکسچر سے چکن کی بوٹیوں کو میرینیٹ کر کے رکھ لیں
- پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ کر مارجرین یا مکھن میں ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں پھر اسے بلینڈر میں بلینڈ کر لیں
- میرینیٹ کی ہوئی چکن کی بوٹیوں کو گرم گرل پین یا کوئلوں پر سنہرا سینک لیں۔ پھر انہیں پین میں ڈال کر اس میں پیاز کا مکسچر ڈال کر تیل علیحدہ ہونے تک بھونیں
- کش کیے ہوئے چیز اور کریم کو ملا کر چکن میں ڈالیں اور باریک کٹی ہوئی ادرک چھڑک کر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن خوبصورت سی ہانڈی میں نکال کر نان یا تافتان کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

بیف اینڈ پنچ چاؤمین

اجزاء

چائنیز نوڈلز	ایک پیکٹ (200 گرام)
انڈر کٹ بیف	آدھا کلو
پالک	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا
پیاز	ایک عدد
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
سرکہ	دو کھانے کے چمچ
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
کارن فلار	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- گوشت کو دھو کر اس کی چھوٹی بوٹیاں کر لیں اور اسے کچلے ہوئے ادرک، نمک، سفید مرچ، سرکہ، سویا ساس اور کارن فلار سے میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- پالک کو صاف دھو کر ابلتے ہوئے گرم پانی میں تین سے چار منٹ بھگو کر رکھیں پھر اسے ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں۔ اچھی طرح ٹھنڈی ہونے پر چھلنی میں رکھ کر خشک کر کے باریک چوپ کر لیں
- پھر اس میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز اور لہسن ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں میرینیٹ کئے ہوئے بیف کو فرائی کر لیں (انڈر کٹ گوشت ہونے کی وجہ سے وہ جلدی گل جائے گا)۔ پھر اس میں پالک ڈال کر اچھی طرح پانی خشک ہونے تک تیز آنچ پر فرائی کر لیں
- نوڈلز کو ابلتے ہوئے پانی میں دس سے بارہ منٹ ابال لیں اور چھلنی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں
- آخر میں نوڈلز کو پالک والے آمیزے کے ساتھ اچھی طرح ملا لیں اور کالی مرچ چھڑک کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن پلیٹ میں نکال کر گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

بیف لچھا کڑاہی

اجزاء

گائے کا گوشت (بغیر ہڈی کی بوٹیاں)	آدھ کلو	ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	پانچ سے چھ عدد	تیز پات	ایک سے دو عدد	گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	دہی پھینٹا ہوا	آدھی پیالی	قصوری میتھی	ایک چائے کا چمچ	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ادرک پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	بڑی ہری مرچیں	چار سے پانچ عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	[illegible]		
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	دو عدد درمیانی	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	ادرک (باریک کٹی ہوئی)	دو چائے کے چمچ		

ترکیب

- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو تین سے چار منٹ درمیانی آنچ پر گرم کر کے تیز پات ڈالیں۔ ایک منٹ بعد پیاز ڈال دیں اور ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- ادرک لہسن، ہلدی اور زیرہ ڈال کر دو سے تین منٹ تک چمچ چلائیں اور پھر ٹماٹر شامل کر دیں۔
- اچھی طرح ملا کر نمک اور لال مرچ شامل کریں اور ٹماٹروں کو مکمل گلنے تک پکائیں
- پھر گوشت اور دہی ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب دہی کا پانی خشک ہونے پر آ جائے تو گوشت کو کچلتے ہوئے بھوننا شروع کریں اور اتنی دیر بھونیں کہ گوشت ریشہ ہو جائے
- قصوری میتھی، ہری مرچیں، ہرا دھنیا، ادرک، گرم مصالحہ اور کالی مرچ ڈال کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن گرم گرم ڈش میں نکال کر نان یا پراٹھوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

فرنچ ڈونٹس

اجزاء

میدہ	دو پیالی	خشک خمیر	ایک چائے کا چمچ	چینی	ڈیڑھ چائے کا چمچ
نمک	چٹکی بھر	دودھ	آدھی پیالی	ڈالڈا سن فلاور آئل	حسب ضرورت
بیکنگ پاؤڈر	تین چائے کے چمچ	انڈا	ایک عدد		

ترکیب

- بڑے پیالے میں خمیر اور چینی ڈال کر اس پر تین سے چار کھانے کے چمچ نیم گرم پانی ڈال دیں۔ میدے میں نمک اور بیکنگ پاؤڈر ملا کر رکھ لیں
- تین سے چار منٹ بعد اس میں انڈا، دودھ، دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا سن فلاور آئل اور ایک پیالی میدہ ڈال کر الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں۔ پھر اس میں ایک اور پیالی میدہ ڈال کر پھینٹیں اور تمام چیزیں یکجان ہونے پر پیالے کو ڈھک کر فریج میں رکھ دیں
- اچھی طرح ٹھنڈا ہونے پر فریج سے نکال کر روم ٹمپریچر پر لے آئیں۔ اسے دوبارہ سے گوندھیں اور بڑے میں لگا کر دو انچ کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا سن فلاور آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں ان ڈونٹس کو سنہرے فرائی کر لیں

پریزنٹیشن خوبصورت سی ٹرے میں سجا کر اوپر سے پسی ہوئی چینی یا جام یا چاکلیٹ سیرپ سے سجا کر شام کی چائے پر دودھ یا جوس کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | فرائینگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: دس سے بارہ عدد

ڈالڈا
کا دسترخوان

ریڈرز ریسیپی کونٹیسٹ وِنر
رحیم یار خان سے صائمہ لیاقت قرار پائی ہیں

سبزیوں کا کٹا کٹ

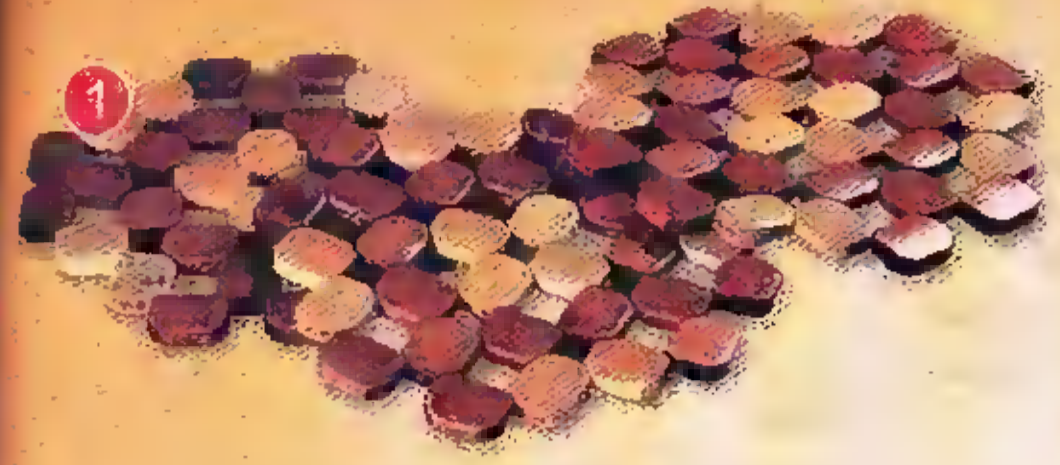
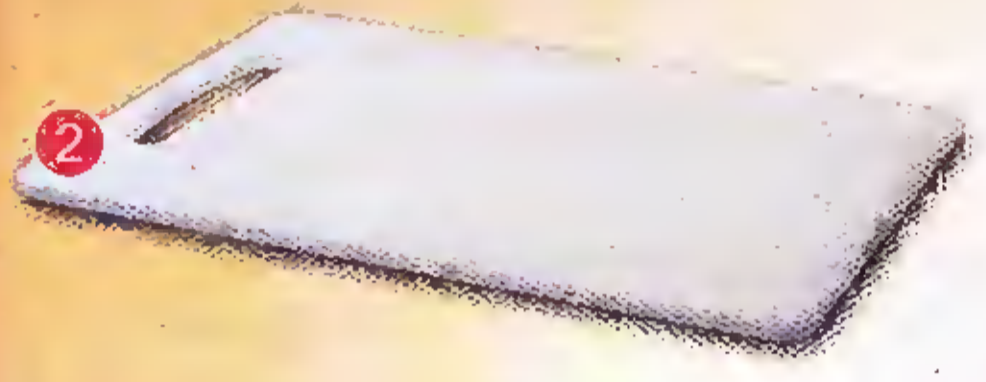
اجزاء

پھول گوبھی	ایک عدد (چھوٹی)	شلجم	ایک عدد	پیاز	ایک عدد	دہی	آدھی پیالی
مٹر	ایک پیالی	بینگن	ایک عدد چھوٹا	ٹماٹر	[illegible] عدد	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
گاجر	ایک عدد	نمک	حسب ذائقہ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
فرنچ بینز	آٹھ سے دس عدد	ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ لیں اور باقی تمام سبزیوں کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں
- شلجم، مٹر، گاجر اور فرنچ بینز کو علیحدہ علیحدہ ہلکا سا ابال لیں
- بینگن اور پھول گوبھی کو ڈالڈا کنولا آئل میں الگ الگ فرائی کرکے رکھ لیں
- پھیلے ہوئے فرائنگ پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل میں پیاز کو ہلکا سنہرا فرائی کریں
- پھر اس میں ادرک لہسن اور ٹماٹر ڈال کر بھونیں، ٹماٹر گلنے پر آجائے تو اس میں نمک اور لال مرچیں ڈالیں اور تمام سبزیاں ڈال کر چلاتے جائیں
- ساتھ ساتھ پھینٹا ہوا دہی اور ہرا مصالحہ ڈالیں اور اتنا بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے
- آخر میں بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ ڈال کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن اس زبردست کٹا کٹ کو پراٹھوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

ڈالڈا کا دسترخوان
خاص قیمت کے ساتھ
خاص تحفے کی بات
ذائقے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے
ڈالڈا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے
ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔
اب ڈالڈا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔
ڈالڈا کا دسترخوان کے بارہ شمارے
صرف -/Rs. 1,650 میں حاصل کیجئے
اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ
اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر بھی ارسال کریں۔
ڈالڈا کا دسترخوان
سبسکرپشن فارم
Name: نام
Address: پتہ
Phone No: فون نمبر
Gift 1 2 3 تحفہ
Email: ای میل
سبسکرپشن فارم اور چیک / بینک ڈرافٹ .Revelation Inc کے نام درج ذیل ایڈریس پر ابھی بھیجیں
اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی
2nd,210 Revelation Inc. فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی، بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)
فون نمبر: 021-35304425-6
ڈالڈا ایڈوائزری سروس
فون (ٹول فری): 0800-32532، پوسٹ P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ویب سائٹ www.daldafoods.com، ای میل dalda.advisory@daldafoods.com

"مجھے سیلیبریٹی شیفز نائجیلا لائسن اور جمی اولیور نے تربیت دی"

شیف ماہم ملک

یوں تو بہت سے بچے اپنی ماؤں کو کچن میں کھانا پکاتے دیکھتے ہیں مگر بڑے ہوکر سنجیدگی سے کوئی کوئی بچہ ہی ماں کے نقش قدم پر چلتا ہے۔ جیسے آج کی ہماری شیف ماہم ملک کے لئے کہہ سکتے ہیں کہ ماں کی مددگار بیٹی نے کھانے پکانے کے فن میں عملی تربیت لے کر اپنے ذوق وشوق کو ظاہر کیا۔ آپ آج کل مقامی مونٹیسوری میں تدریس کے فرائض انجام دے رہی ہیں اور اس سے پہلے پکانے کی تربیت کے لئے کینیڈا کے شہر مونٹریال تشریف لے گئی تھیں۔

[illegible] بہت عرصے سے نہیں جانتا۔ حال ہی میں اتوار کے خاص [illegible] ان کی کیٹرنگ سروس سے متعلق علم ہوا۔ وہ ڈالڈا کا دسترخوان کی شیف [illegible] کے لئے موزوں لگیں اور آج ہم ان سے تعارف حاصل کررہے ہیں، آپ بھی پڑھیے...

"اپنی کیٹرنگ کی خدمات سے پہلے کچھ تعلیمی وعلمی قابلیت سے متعلق بتایئے؟"

[illegible] کی عمر میں اپنی امی اور کچن سے دوستی استوار ہوگئی تھی۔ وہ [illegible] ہونے کے باوجود مزے مزے کے کھانے بنا کے کھلاتی تھیں [illegible] کیا کرتی تھی۔ میرے شوق کو دیکھ کے انہوں نے مسز سید سے ابتدائی [illegible] لوائیں۔ ان کے ساتھ ساتھ میں نے اے لیول مکمل کرکے [illegible] مونٹیسوری کا کورس کیا۔ کھانے پکانے کے ساتھ ساتھ مجھے [illegible] سے بڑی دلچسپی تھی۔ اب بھی میں کینیڈا سے لوٹ کر اپنے دونوں شوق ساتھ ساتھ پورے کررہی ہوں یعنی صبح میں مونٹیسوری میں پڑھاتی ہوں اور دوپہر سے رات تک کوکنگ کرتی ہوں۔ مونٹریال جاکر میں نے انگلش کلنری اسکول میں داخلہ لیا۔ ویسے وہاں فرنچ اسکول بھی خاصی تعداد میں ہیں۔ مجھے فرنچ واجبی سی آتی ہے مگر انگلش تو میں جانتی ہی تھی اس لئے بڑی آسانی سے کام سیکھنے لگی۔ پھر اسکول والوں ہی

کی طرف سے اپرنٹس شپ میں کام کرنے لگی۔ میں نے اس دوران باقاعدہ ملازمت کوئی نہیں کی۔ میں چند ماہ پہلے ہی کراچی لوٹی ہوں اور چھوٹے پیمانے پر اٹالین کھانوں کی کیٹرنگ کر رہی ہوں"۔

"فیس بک پر آپ نے اپنے کھانوں میں نامیاتی اجزاء کا ذکر کیا ہے، کیا اس کی تفصیل بتائیں گی؟"

"میں نے اپنے گھر میں کچھ نامیاتی سبزیاں اور جڑی بوٹیاں اگائی ہیں جو مجھے اٹالین کھانوں کے لئے روزانہ درکار ہوتی ہیں۔ ان میں پارسلے، چیکو، آم اور [illegible] سبزیاں شامل ہیں"۔

"بیرون ملک [illegible] اسکول کی خاص الخاص اچھی بات کیا ہے؟"

"ہمیں تازہ، کچی اور بہترین سبزیوں اور عمدہ اشیاء سے کھانا بنانے کی ترغیب دینا۔ بغیر جیولری، ایپرن اور ہیئر نیٹ کے ساتھ پکانا اور [illegible] مرغی، مچھلی، سبزی اور پھل کاٹنے یا تراشنے کے لئے علیحدہ [illegible] (خاص کر چھریاں) استعمال کرنا اس کے علاوہ اسٹیل کے خاص جوتے پہننا لازم قرار دینا یعنی ایسی کئی چھوٹی بڑی باتیں ہیں جو اسکول ہمیں ہماری سیفٹی کے لئے بتاتا تھا اب مجھے یہاں بھی ایپرن اور کیپ پہن کر کھانا پکانے کی عادت ہوگئی ہے۔ اسکول نے ہمیں بتایا کہ انگوٹھی یا کڑے پہن کر پکانے سے دھاتی اور کیمیائی مادہ کھانوں میں شامل ہوتا ہے جس سے کھانے آلودہ ہو جاتے ہیں خواہ آپ نے کتنے ہی نامیاتی اجزاء شامل کئے ہوں۔ میں تو یہاں ٹی وی شوز پر دیکھ کر حیران ہوگئی ہوں کہ شیفز کتنی جیولری اور پارٹی ڈریسز پہن کر کھانے تیار کرتی ہیں"۔

"پاکستانی سیلیبریٹی شیفز میں فوڈ چینلز میں کسے پسند کرتی ہیں؟"

"سارے ہی اچھے شیفز ہیں مگر اس وقت کوئی نام یاد نہیں آرہا باقی فوڈ چینلز تو بہت ہی شاندار ہوگئے ہیں۔ دوسرے تفریحی چینلز بھی معیار میں خاصے اچھے ہوگئے ہیں۔ پہلے تو سرکاری ٹی وی دیکھتی ہی نہیں تھی مگر اب تو اس کا معیار بھی قدرے بہتر ہے۔ فوڈ چینلز کا مستقبل بھی خاصا روشن دکھائی دیتا ہے"۔

"بین الاقوامی شیفز جو آپ کو بے پناہ پسند ہوں؟"

"مجھے ذاتی طور پر انجیلا لاکسن اور جمی اولیور پسند ہیں۔ میں نے ان کو دیکھ کر کھانا پکانے کی تربیت لینے کا سوچا اور انہوں نے ہی مجھے مونٹریال کے کلنری اسکول میں اٹالین کھانے پکانے میں مہارت دلائی اور میرے لئے وہ کسی طرح بھی تحریک سے کم نہیں۔ انہی کو دیکھ کر میں کچن میں گئی اور ماہر بن کر لوٹی ہوں"۔

"پاکستانی ریسٹورنٹس کا اور خصوصاً اٹالین ریسٹورنٹس کا معیار کیسا پایا؟"

"اب چونکہ میں خود بھی اٹالین کھانے پکانا جان گئی ہوں تو کچھ کا معیار گزارے لائق پاتی ہوں اور کچھ کا بہت اعلیٰ بھی ہے۔ بات یہ نہیں کہ لوگ اٹالین پکانا نہیں جانتے۔ بات یہ ہے کہ کھانے والوں کے ذائقے یعنی Taste کی حسیات کو بھی تو اتنا ہی ترقی یافتہ یا اصل اٹالین کی سطح کو چھونا چاہئے۔ یہ کام [illegible] ہمارے ہاں ذرا سست رفتاری سے ہو رہا ہے۔ پاکستان میں ماڈرن کھانے پسند کرنے والوں کی کمی نہیں لیکن نئی چیز کو فوراً قبول کرلینے کی عادت پختہ نہیں ہوئی۔ کھانے والے پکانے والوں کے تجربات کو فوراً قبول نہیں کر پاتے [illegible] اسی لیے زیادہ تر ریسٹورنٹس اطالوی اور پاکستانی ملا جلا ذائقہ پیش کر رہے ہیں"۔

> پاکستان میں ماڈرن کھانے پسند کرنے والوں کی کمی نہیں لیکن نئی [illegible] قبول کر لینے کی عادت پختہ نہیں

"اگر آپ کو گھر سے باہر کھانا پکانے جانا ہو تو کہاں جانا پسند کریں گی؟"

"Cafe Flo اور Pompei یہ دونوں میرے مزاج سے قریب تر ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ یہاں اندرونی آرائش میں ماحولیاتی حیاتیات کا حسن یکجا کیا گیا ہے۔ انہوں نے کھلے صحن اور برآمدوں میں نشستوں کو ترتیب سے رکھا ہے Cafe Flo نے تو برسوں پرانا وہ درخت بھی جڑ سے نہیں اکھاڑا اور اس کے آس پاس بیٹھنے کی جگہ بنادی ہے تاکہ کھانے کے لئے آنے والے قدرتی ماحول اور فطرت کے حسن سے بھی فیضیاب ہوں۔ ان ریسٹورنٹس کا مینو بھی شاندار ہے"۔

"آپ کا پسندیدہ مصالحہ؟"

"کٹی لال مرچ، دھنیا اور پارسلے۔ ان کے بغیر میرا کوئی کھانا مکمل نہیں ہوتا"۔

"اطالوی ثقافت اور باشندوں سے اور کیا خاص بات سیکھی؟"

"ان کے کھانے مزیدار تو ہوتے ہیں اور اٹلی اتنا بھرپور اور دلنواز ملک ہے۔ ایسی اچھی اخلاقی اقدار ہیں کہ انسان مسحور ہو اٹھتا ہے۔ پورا خاندان دن بھر گھر سے باہر کام کرتا ہے مگر شام ڈھلتے ہی گھر آتا ہے اور مل جل کر رات کا کھانا ایک میز کے گرد اکٹھے ہو کر کھاتا ہے۔ یہاں سے ان کی اعلیٰ خاندانی روایتوں اور محبت کی ثقافت کا پتہ چلتا ہے۔ سارے دن کی کلفتوں اور پریشانیوں کو بھول بھال کے پورا کنبہ ساتھ کھانا کھا کر اپنے رشتے کو دوام بخشتا ہے۔ اس سے اچھی بات اور کیا ہو سکتی ہے"۔

"میٹیریل میں پلاسٹک یا اسٹین لیس اسٹیل؟ آپ کا انتخاب کیا ہوگا؟"

"پلاسٹک تو ہرگز بھی نہیں۔ مجھے مونٹریال کے اسکول میں اسٹین لیس اسٹیل کے برتنوں کی اتنے بے شمار فوائد بتائے گئے ہیں کہ اب میں کوئی دوسرا میٹیریل استعمال کر ہی نہیں سکتی۔ آپ بھی اپنی زندگی اور کچن کے معمولات سے پلاسٹک کو ہمیشہ کے لئے نکال دیں، یہ انتہائی مضر صحت میٹیریل ہے جس کیمیائی عمل کے بعد ری سائیکل ہو کر یہ برتن بنتے ہیں ان کے اثرات برتنوں میں رہ جاتے ہیں اور گرم کھانا ان برتنوں میں انڈیلتے ہی خطرناک کیمیکلز سرطان جیسی مہلک بیماری میں مبتلا کر سکتے ہیں"۔

"چکن پاؤڈر [illegible] چائنیز نمک دونوں مفید ہیں یا مضر صحت ہیں؟"

"مضر صحت ہیں۔ باہر کے ملکوں میں ایک مدت سے ان اشیاء کو کھانوں کے ذائقے بڑھانے کے لئے متروک قرار دے دیا گیا ہے۔ ہمارے ہاں یہ اب بھی استعمال ہوتے ہیں۔ ان سے بلڈ پریشر، ذیابیطس اور دیگر مہلک امراض لاحق ہونے لگے ہیں"۔

"کیا [illegible] اہتمام کرتی ہیں، اپنی والدہ کو کوئی خاص [illegible] کیا ہوتا ہے؟"

"میں تو ہر روز صبح اٹھ کر اپنی امی کو [illegible] اور آئی لو یو کہتی ہوں اس طرح میرے لئے ہر دن مدرز ڈے ہے۔ [illegible] کینیڈا میں تھی تو امی وہاں آئی تھیں مجھ سے ملنے اور میں انہیں سرپرائز ڈنر پر باہر لے گئی تھی۔ اس مرتبہ بھی ان کو حیران کرنے کی خوشگوار کوشش جاری ہے ہو سکتا ہے کھانے پر باہر لے جاؤں یا ان کی پسند سے Tarts بناؤں اور فرنچ کسٹرڈ بنالوں مگر ابھی کچھ نہیں کہہ سکتی۔ ماؤں کے ساتھ بیٹیوں کی دوستی کا ہونا بہت ضروری ہے جس بیٹی کی اپنی ماں سے دوستی نہیں ہو پاتی اس کی شخصیت میں ہمیشہ کے لئے خلا رہ جاتا ہے اور اللہ نہ کرے کہ ایسا کسی کے ساتھ ہو۔

5 منٹ اور میک اپ ہو جائے

جھٹ پٹ تیاری کے چند ٹپس

درخشاں فاروقی

گھر سے باہر کام کرنے والی خواتین کے لئے کوئی کوئی دن بے پناہ مصروفیت کا ہوتا ہے کبھی خاندان میں یا دوست احباب کی تقریب میں دفتر سے اٹھ کر ہی جانا پڑتا ہے۔ ظاہر ہے کہ لوگ تقریبات منعقد کرتے وقت ذاتی ترجیحات کو مدنظر رکھتے ہیں اور مدعوئین کی سہولت کے لئے وقت کی تھوڑی بہت رعایت تو دے دیتے ہیں لیکن آج کل میلاد کی محافل اپنے مقررہ وقت ہی پر ختم کرنے کے لئے سہ پہر سے شروع کر دی جاتی ہیں البتہ سالگرہ کی تقریب شام گئے تک جاری رہ سکتی ہے۔ اب آپ پر منحصر ہے کہ دفتر جاتے وقت ہی تقریب کے لئے موزوں لباس زیب تن کر لیں یا دفتر سے اٹھتے وقت اسکارف اور دوپٹہ تبدیل کر کے سیدھے تقریب میں چلی جائیں۔ تاہم اہم بات آپ کی شخصیت سے ظاہر ہونے والا وہ متاثر کن اور تروتازگی کا تاثر ہے جو آپ کو تقریب میں بور ہونے سے بچائے گا۔ بہت سی خواتین شام کی تقریبات اسی طرح دفتر سے واپسی پر نمٹاتے ہوئے گھر آتی ہیں لہٰذا چہرے پر تھکن کے آثار ظاہر کئے بغیر واش روم جائیے اور 5 منٹ میں خود کو رات تک کی اس تقریب کے لئے تیار کر لیجئے۔

آپ کے پرس میں آئی لائنر، بلیک یا شمر لپ گلوز، لپ اسٹک، BB کریم یا پاؤڈری فاؤنڈیشن، آئی شیڈ اور بلش آن کے ساتھ ساتھ ہیئر برشز، کیچر یا ہیئر پنز، اپنی جلد کے مطابق فیس واش وغیرہ ہونے چاہئیں۔ آپ کی تیاری کا وقت شروع ہوتا ہے اب...

- سب سے پہلے ہاتھ، چہرہ اور پیر اچھی طرح دھولیں۔ چہرہ دھونے کے لئے اپنا فیس واش استعمال کریں۔ دفتری استعمال کے لئے جو ہینڈ واش دستیاب ہے اسے چہرہ دھونے کے لئے استعمال نہ کریں۔ عرق گلاب کا ہلکا سا اسپرے کرلیں اور اسے چہرے ہی پر خشک کرلیں۔
- اگر آپ سمجھتی ہیں کہ آپ کو گہرا فاؤنڈیشن یعنی Base درکار نہیں تو BB کریم بہت مدھم Tone میں ہوتی ہے اور یہ نیچرل یعنی قدرتی جلد کے قریب ترین Shade میں ہوتی ہے چنانچہ اسے چہرے پر ہموار انداز میں Apply کریں۔
- اب پاؤڈر بھی فاؤنڈیشن یا BB کریم کو متوازن کرنے کے لئے لگائیے اور گردن اور گلے کے اطراف کے حصوں کو نظر انداز نہ کریں۔
- آنکھوں کے لئے ارغوانی شیڈ آنکھ کے وسطی حصے میں جبکہ کناروں پر نسبتاً دودھیا رنگ میں شیڈ لگائیں۔ یہ سفیدی مائل رنگ آنکھوں کو روشن اور کشادہ ظاہر کرے گا۔ اگر آئی شیڈ موجود نہ ہو تو لپ گلوز کو بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔
- آپ کے ہونٹوں کو کتا پھٹا نظر نہیں آنا چاہئے بلکہ گلاب کی پنکھڑی نظر آنا چاہئیں۔ شام کی تقریبات کے لئے آپ گہرے رنگ کی لپ اسٹک استعمال کرسکتی ہیں۔
- آنکھوں کے میک اپ کے لئے آپ چاہیں تو مدھم خاکستری رنگ کا لائنر بھی استعمال کرسکتی ہیں۔ آج کل نوجوان لڑکیوں کو شمر یعنی چمکیلا لائنر لگانے میں بھی پرشوق دیکھا جا رہا ہے۔
- آپ Voilet Eyeliner بھی استعمال کرسکتی ہیں۔ آج کل کاسنی رنگ کا مسکارا بھی لگایا جا رہا ہے۔ کچھ خواتین نچلی پلکوں کو رنگین بنا لیتی ہیں اور ان پر یہ انداز جچتا ہے۔
- رخساروں کو کبھی نہ بھولیں خواہ آپ کا چہرہ کتنا ہی بھرا بھرا سا کیوں نہ ہو۔ بلش آن لگانے سے پہلے ناک سے کان کی لووں تک اپنا زاویہ بنائیے اور انگلیوں سے چھو کر رخسار کی ہڈی کا اندازہ کر کے بلش لگائیے۔ اندازہ کبھی غلط نہیں ہوگا اور چہرے کی بناوٹ ابھر کر واضح ہوگی۔
- اگر آپ لپ اسٹک پسند نہیں کرتی ہیں تو Pale Pink آزمائیے۔ یہ رنگت آپ کو دیکھنے والوں کو فطرتی نظر آئے گی۔
- آپ باربی ڈول کی طرح سجنا سنورنا چاہیں تو بھی کھلی کھلی سی نظر آ سکتی ہیں اور یہ تاثر بڑا رومانوی سا ہوتا ہے۔ قدرتی گلابی رنگ ماند سا محسوس ہو تو بھی مایوس ہونے کی ضرورت نہیں۔ گلابی رنگ کی متعدد اقسام ہیں آپ اگر کسی دوسرے شیڈ کا تجربہ کرچکی ہیں تو وہی آزمائیے۔ ان 5 منٹوں میں آپ کو اپنے بارے میں ذرا جلدی جلدی فیصلے کرنے ہیں۔ ممکن ہے ٹریفک جام ہونے کی صورت میں آپ کو گاڑیوں کی طویل قطار میں لگنا پڑے یا اگر آپ نے پبلک ٹرانسپورٹ میں سفر کرنا ہے تو اپنے لئے وقت کی مناسب حد تک گنجائش رکھتے ہوئے تقریب میں جائیے۔ تاہم ایک بات تو طے کر لیجئے آج آپ مدعو کی گئی ہیں مہمان ہیں۔ آپ کو بہر حال دلکش، پروقار، جاذب توجہ اور خوبصورت نظر آنا چاہئے۔

بالوں کو والیوم دیجئے:

میک اپ مکمل ہوتے ہی بالوں میں برش کیجئے۔ ترا شے ہوئے بال ہیں تو انہیں پشت پر گرا کے Backcombing کرلیں۔ سارا دن کے پونی میں بندھے بالوں میں حرارت دوڑ آئے گی اور برش کرنے سے ہلکی سی ورزش ہوجائے گی پھر اسٹائل جیسا چاہیں انہیں کھلا رکھنا چاہیں یا Catcher سے اکٹھا کرنا چاہیں یا پونی بنانا چاہیں یہ ہر طرح سے خوبصورت نظر آ سکتے ہیں۔

ہائی ٹیک برشز

سلجھاتے ہیں آپ کے بال

یہ بال گھنگھریالے بھی بنائیں اور سیدھے بھی

جدید ہائی [illegible] برش [illegible] یک وقت کئی کام کرتا ہے۔ اسٹائلسٹ کیلی [illegible] جو کئی ہالی وڈ اسٹارز کے ساتھ کام کر چکی ہیں۔ 2015ء کی ایک متاثر کن ٹپ کے ساتھ آپ کی [illegible] چاہتی ہیں۔ ذیل میں اپنے آزمودہ ہائی ٹیک برشز کے چند کمالات اور ان کی اقسام کے متعلق کچھ بتا رہی ہیں ملاحظہ فرمائیے۔

The Wet Brush

یہ [illegible] بالوں کی گرہیں کھولنے انہیں سلجھانے کے لئے تیار کیا گیا ہے [illegible] کے بال کسی بھی قسم کے ہوں یہ ہر طرح کے بالوں کے [illegible] ہے۔ گیلے بال چونکہ کمزور ہوتے ہیں اس لئے [illegible] ٹوٹ سکتے ہیں۔ اس کے دندانے باریک اور تھوڑے فاصلے [illegible] تاکہ بال سلجھاتے ہوئے ٹوٹ نہ جائیں۔ یہ بالوں میں [illegible] روانی سے چلتا ہے اور گرہوں کو کھینچنے کے بجائے انہیں کھول کر سیدھا کر دیتا ہے۔ اس [illegible] ٹیکنالوجی انوکھا اور منفرد اضافہ قرار دیا جا رہا ہے اور بہت سے لوگوں کے بالوں کے مسائل حل ہو سکتے ہیں۔

Wonder Brush

یہ 6 قسم کی صلاحیتوں سے مزین ہے۔ یہ بہت سے اسٹائلسٹ ٹول کا نعم البدل ہے۔ اسے گیلے بال سلجھانے اور بالوں کو گھنیرا اور زیادہ حجم والا بنانے کے لئے استعمال کیا جا سکتا ہے اسے آسانی سے پکڑا جا سکتا ہے۔ یہ بالوں میں لگی گرہوں کو بھی کھول دیتا ہے۔ اگر آپ کو فوری طور پر بالوں کو بل دار یا لہریے دار بنانا ہو تو بھی یہ کارآمد برش ہے۔ زاویے کے اعتبار سے اس گیند نما ٹول برش کے گرد بال لپیٹ کر انہیں گھنگھریالے بنانا ایسا مشکل نہیں۔ یہ عام طور پر چند منٹوں میں لمبے بالوں کو بھی خشک کر کے انہیں آپ کی پسند کے مطابق ڈھال سکتا ہے۔

Braun [illegible] satin hair

نرم و ملائم سیدھے اور چمکدار بالوں کے لئے [illegible] ہائی ٹیک برش قرار دیا گیا ہے۔ یہ پہلے ہی اسٹروک میں بالوں کو فوری چمکا دیتا اور گھنگھریالے بالوں کو سیدھا کر سکتا ہے۔ اس کی مدد سے آپ دوران سفر بھی ایک بٹن دبا کر بالوں کو نرم و ملائم اور چمکدار بنا سکتے ہیں۔ بٹن دباتے ہی اس میں سبز روشنی ہو جاتی ہے اور مالیکیول [illegible] بالوں کو سیدھا کر دیتے ہیں۔ یہ بالوں کو چمکدار، ریشمی اور زیادہ حجم والا بنا دیتا ہے۔

Multitasking Selfie Brush

برش [illegible] ہے کہ اسے ڈبل کیا جائے تو موبائل فون کا کیس بن جاتا [illegible] صلاحیتوں کا برش بغیر کسی الجھن کے آرام سے بال [illegible] کیس میں موبائل کی مدد سے تصویر لی جا سکتی ہے۔

Straight`N`Go

یہ وقت بچانے کی ایک اچھی ڈیوائس ہے۔ اس برش کے دندانے بہت گھنے اور سخت ہیں۔ انہیں بالوں کو سیدھا کرنے کے لئے جڑوں سے سروں تک کھینچ کر پھیرنا پڑتا ہے۔ یہ بالکل اسٹریٹنر کی طرح کام کرتا ہے۔ اس کے دندانوں پر سنہری گول نقطے لگے ہیں جو بالوں میں چمک پیدا کر دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ اینٹی بیکٹیریل خاصیت کا حامل بھی ہے۔

Infrared Massage Brush

اس برش سے خارج ہونے والی نرم و ہلکی انفرا ریڈ گرمی کھوپڑی کا مساج کر کے دوران خون کو بڑھاتی اور بالوں کے فولیکل کو متحرک کر دیتی ہے۔ اس کا بٹن دباتے ہی اس میں سرخ لائٹ روشن ہو جاتی ہے جونہی اسے دبا کر بالوں میں پھیرا جاتا ہے یہ انتہائی شاندار مساج شروع کر دیتا ہے۔ اس کی حرارت سے دوران خون میں اضافہ ہوتا ہے جو بالوں کی نشوونما کے لئے بہترین ہے۔

چاکلیٹ فیشل میں چھپا ہے

جوان رہنے کا قیمتی راز

یوں تو چاکلیٹ ہم سب کی مرغوب غذا ہے لیکن جب سے ماہرین حسن نے اس کی حسن افزا خوبیوں کو تسلیم کیا ہے اس کا استعمال حسن کی حفاظت اور دلکشی کو برقرار رکھنے کے لئے بڑھ گیا ہے۔ چاکلیٹ فیشل روز بروز مقبول ہوتا جا رہا ہے۔ جس سے روز لاکھوں خواتین مستفید ہوتی ہیں۔ لہٰذا اب یوں بھی کہہ سکتے ہیں کہ چاکلیٹ عمدہ ذائقہ اور حسن و صحت کا بہترین پیکیج ہے۔ چاکلیٹ میں موجود کوکو پاؤڈر میں اینٹی آکسیڈنٹس اور فیٹی ایسڈ جلد کو غذائیت فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ بڑھتی عمر کے اثرات کو کم کرنے میں بھی معاون ہوتا ہے۔

چاکلیٹ فیشل کے فوائد

1- اس کا باقاعدہ استعمال چہرے پر چمک و شگفتگی لاتا ہے۔
2- جلد کو موئسچرائز کر کے نرم و ملائم اور شاداب بناتا ہے۔
3- جھریاں بننے کے عمل کو روکتا ہے یعنی سدا بہار جوانی کا محافظ ہے۔
4- چہرے کے داغ دھبے اور چھائیاں دور کر کے اسے صاف ستھرا اور جاذب نظر بناتا ہے۔

چاکلیٹ فیشل کے مراحل

- کلینزنگ
- اسکربنگ
- نرشنگ
- ماسکنگ
- ٹوننگ

کلینزنگ

سب سے پہلے پانچ چمچ دودھ میں دو چٹکی ہلدی ڈال کر مکس کریں اور چہرے پر ہلکے ہاتھ سے مساج کریں۔ 2 سیکنڈ تک یہ مساج نیچے سے اوپر اور نرم ہاتھوں سے کریں۔ پھر چہرے پر عرق گلاب کا اسپرے کریں اور روئی سے صاف کرلیں۔

اسکربنگ

کوکو پاؤڈر ایک چائے کا چمچ' براؤن شوگر ایک چائے کا چمچ' زیتون کا تیل ایک چائے کا چمچ' ونیلا ایسنس چند قطرے۔ سب چیزوں کو ملا کر چہرے پر ایک یا دو منٹ ملیں اور پھر روئی سے صاف کرلیں۔ اسکربنگ کا مقصد چہرے کی صفائی اور رنگت نکھارنا ہے۔ جلد کے مردہ خلیات جھڑ کر نکھری جلد نکل آتی ہے۔

نرشنگ

جلد کی صفائی کے بعد جلد کو غذائیت مہیا کرنے کے لئے نرشنگ کی جاتی ہے۔ نرشنگ کریم بنانے کے لئے ایک کپ کوکو پاؤڈر اور 6 کھانے کے چمچ کا جیچز کو ہاتھ سے اچھی طرح مکس کرنے کے بعد ½ کپ خالص شہد ڈال کر بلینڈ کرلیں۔ چہرے پر 10 منٹ تک مساج کریں اور 15 منٹ کے لئے چہرے پر لگا رہنے دیں اور پھر سادہ پانی سے دھولیں۔

ماسکنگ

ماسک لگانے کا مقصد جلد کو وٹامن-E پہنچانا ہے جو جلد کو بڑھاپے سے بچا کر ایک خوبصورت اور جواں لک دیتا ہے۔ کوکو پاؤڈر ½ کپ' دہی 8 چائے کے چمچ' شہد 4 چائے کے چمچ' وٹامن-E کیپسول 2 عدد' چاول کا آٹا حسب ضرورت۔ سب چیزوں کو ملا کر حسب ضرورت چہرے پر لگالیں اور خشک ہونے پر نیم گرم پانی سے منہ دھولیں۔

ٹوننگ

آخر میں چہرے پر عرق گلاب کا اسپرے کرلیں۔ ٹوننگ کا مقصد چہرے کے کھلے مسام کو بند کرنا ہے چہرے پر تازگی و فرحت کا احساس بھی عرق گلاب کے اسپرے کے بعد ہوتا ہے۔ تو اب آپ کا حسن نکھر جائے گا اب آپ آئینہ میں اپنا کھلتا روپ دیکھ کر خود یہ محسوس کریں گی کہ واقعی چاکلیٹ فیشل حسن افزا ہے تو پھر دیر کس بات کی تو آج ہی آزمائیں اور اس ہوم میڈ فیشل کے فوائد سے مستفید ہوں۔

نوٹ

یہ فیشل ہر طرح کی جلد کے لئے موزوں ترین ہے لیکن دانے والی متاثرہ جلد پر استعمال نہ کریں۔

متوقع مائیں ورزش ضرور کریں

ماں اور بچہ دونوں رہیں صحت مند

ورزش کرنے والی متوقع مائیں نہ صرف خود تندرست رہتی ہیں بلکہ اپنے بچے کو بھی بہت سی بیماریوں سے محفوظ رکھتی ہیں۔ خاص طور پر [ان میں بلڈ] پریشر بڑھنے اور اس سے پیدا ہونے والی تکالیف سے نمٹنے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔ گھر کا کام کاج اس وقت تک ورزش [نہیں کہلاتا] جب تک سر سے پیر تک پسینہ نہ بہہ جائے [تاہم گھر میں] کام کاج کرنے کو ورزش کے برابر قرار دیا جانا درست نہیں۔ خاص طور پر آخری 3 ماہ میں کی جانے والی ہلکی سی ورزش بچے کے [بلڈ پریشر] کو نارمل رکھنے میں مدد دیتی ہے۔ تازہ ترین تحقیق کے مطابق وہ نومولود جن کا پیدائشی وزن کم ہوتا ہے بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ ان میں [ہائی بلڈ پریشر] کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ امریکی تحقیق کے مطابق ماؤں میں ورزش کی عادت بچوں میں قلبی صحت کی ضامن ہوتی ہے۔

مشی گن اسٹیٹ یونیورسٹی Kinesiology کے پروفیسر اور محقق James Pivarnik کے مطابق ہم نے پیدائشی نارمل وزن والے بچوں اور اوسطاً کم وزن رکھنے والے بچوں کی درجہ بندی کرتے ہوئے تحقیق کا سلسلہ شروع کیا ہمیں ان کے نتائج دیکھ کر حیرت ہوئی کہ بچوں میں ہائی بلڈ پریشر اور وزن کا تعلق ان کی ماؤں کے جسمانی طور پر سرگرم رہنے یا ورزش کرنے کی عادت سے گہرا تعلق رکھتا ہے۔

پروفیسر جیمز کے مطابق ورزش کرنے والی ماؤں کا زچگی کے دوران بچے کی صحت پر خوشگوار اثر ہوتا ہے جبکہ ورزش نہ کرنے والی ماؤں کے بچوں میں دل اور شریانوں کے امراض اور بقیہ عمر کے حصے میں اسٹروک کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ حالیہ تحقیق سے یہ ثابت ہوا ہے کہ بچوں میں قلبی امراض اور دیگر بیماریوں کے حوالے سے موجود خطروں کو مائیں کم کر سکتی ہیں۔ اگر وہ اس دوران ورزش کا عمل جاری رکھتی ہیں تو بچے پر مثبت اثرات مرتب ہوں گے جبکہ ہماری خواتین خوشخبری سنتے ہی کھانے پینے اور آرام کو ترجیح دیتی ہیں۔ کھائیں پئیں اور آرام کے وقت آرام بھی کریں مگر تھوڑی سی جسمانی سرگرمی بھی جاری رکھیں۔

ایسی مائیں جو چہل قدمی کرنے یا تیز قدمی کے علاوہ دیگر جسمانی ورزشوں کی عادی تھیں ان کے بچوں میں 8 اور 10 برس کی عمر کو پہنچ کر Systolic بلڈ پریشر کافی کم تھا۔

پروفیسر جیمس کا کہنا ہے کہ بچے کی پیدائش کے دوران ماؤں کی جسمانی سرگرمیاں بچے پر براہ راست اثرات مرتب کرتی ہیں یعنی ایسے بچے اپنی زندگی میں زیادہ سرگرم، خوش باش اور صحت مند ہوتے ہیں۔

Journal Sports Medicinc & Physical Fitness کی رپورٹ کے مطابق حمل کے دوران 9 ماہ تک ورزش کا معمول اختیار کرنے والی مائیں بھی شعوری طور پر اپنے بچوں کی جسمانی و ذہنی بالیدگی میں [اہم کردار] ادا کر سکتی ہیں۔ پیدائش کے وقت ان بچوں کا وزن بھی نارمل رہتا ہے اور [بلڈ پریشر بھی] اس کے علاوہ وہ سانس کی بیماریوں سے بھی محفوظ رہتی ہیں۔ ماہرین [اس کو] Fetal Origins Hypothesis سے ظاہر کرتے ہیں۔ [ان کا کہنا ہے کہ اگر مائیں] جسمانی طور پر مشقت کرتی ہیں تو اس کے اثرات بچے کی صحت اور [تحفظ پر براہ] راست اثر دکھاتے ہیں۔ مغربی گائناکولوجسٹس کی رائے میں متوقع ماؤں کا ورزش [کرنا] بچے کے لئے قطعاً خطرناک نہیں بلکہ شواہد سے ظاہر ہوتا ہے کہ ایسی خواتین کو [زچگی] کے دوران کسی پیچیدگی کا بھی سامنا نہیں کرنا پڑتا۔ تاہم یہ طبی ماہرین [روزانہ] 30 منٹ کی درمیانے درجے کی ورزش ہی موزوں ہو سکتی ہے۔ ایک [سخت] ورزش بچے کے لئے خطرناک ہو سکتی ہے۔ لہٰذا ورزش کا پلان گائناکولوجسٹ کے مشورے سے بنائیں اور ورزش کرتے وقت باتیں کرتی رہیں اگر سانس پھول رہی ہے تو ورزش کا دورانیہ مختصر کریں۔ باتیں کرتے رہنے سے سانس نہیں پھولے گی۔ البتہ ہماری وہ بہنیں جو گھر سے باہر جا کر چہل قدمی کرنا معیوب خیال کرتی ہوں وہ گھر ہی میں جتنی دیر پھرتیلی ہو کر کام کاج کر لیں، جھاڑ پونچھ، آٹا گوندھنا، برتن دھونا، کپڑے دھونا یا ہموار زمین پر چہل قدمی کرنا چاہیں تو اس میں کوئی مضائقہ نہیں۔

اس طرح صحت بخش طرز زندگی کا اثر ان کے ہونے والے بچے پر بھی خوشگوار ہوگا۔ ہلکا پھلکا کام کاج کرتے وقت گھر کی بالائی منزل کی سیڑھیوں یا خدانخواستہ گیلے فرش پر پاؤں نہ پھسل جائے۔ سیڑھیاں وقفے وقفے سے چڑھیں مگر بار بار نہ چڑھیں۔ آرام دہ جوتا استعمال کریں اور ہائی ہیل پہننے سے اجتناب برتیں۔

ماں اور بچے کی زندگی کی بنیاد

متوازن غذا، نئی زندگی کی شروعات

اُمّ حیا

کئی ترقی پذیر ملکوں کی طرح پاکستان کے دیہی علاقوں میں صحت کی سہولتوں کی کمی ہے، سرکاری اسپتالوں میں بروقت زچہ و بچہ کو ابتدائی طبی امداد نہ ملنے کے باعث کئی قیمتی جانیں لقمۂ اجل بن جاتی ہیں۔ ماں بننے کے قدرتی عمل کے دوران کسی پیچیدگی کا شکار ہونے والی خواتین کو ہلاکت کا خطرہ ہو سکتا ہے۔

ہمارے یہاں بے شمار ایسے گھرانے ہیں جہاں عورتیں ڈھور ڈنگر سے بدتر سلوک کی مستحق سمجھی جاتی ہیں۔ ایسا کرنے والے نہیں جانتے کہ قوموں کی ترقی کے سالانہ اعشاریے میں پاکستان کا نام اگر بہت پیچھے اور قوموں کی آخری صف میں آتا ہے تو اس کی ایک اہم وجہ زچگی کے دوران خواتین کی اور 5 برس تک کی عمر کے بچوں کی بلند شرح اموات ہے۔

عالمی سطح پر ماں بننے والی عورتوں کی ہلاکت کی شرح کی خوفناکی کا اندازہ اس بات سے لگایا جا سکتا ہے کہ اس وقت دنیا بھر میں نئی زندگی کو جنم دینے کے مرحلوں سے گزرنے والی 6 لاکھ مائیں ہر سال ہلاک ہو جاتی ہیں اور سالانہ ایک کروڑ 80 لاکھ مائیں عمر بھر شدید اذیت میں مبتلا رہتی ہیں اور ان میں سے لاکھوں تاحیات معذوری کی زندگی گزارتی ہیں۔ ورلڈ بینک کی ایک تحقیق کے مطابق ترقی پذیر ملکوں کی حکومتیں اگر صرف دو ڈالر فی کس (لگ بھگ 120 روپے پاکستانی) سال بھر میں ماؤں کی صحت پر خرچ کریں تو یہ شرح اموات حیرت انگیز حد تک کم ہو سکتی ہے۔ اس معاملے کو حکومتیں اگر صرف اپنے مفاد کے حوالے سے دیکھیں تب بھی انہیں ماؤں کی صحت پر یہ رقم خرچ کرنی چاہیے، اس لیے کہ قومی معیشت اور گھر کے نظم و نسق کا بہت زیادہ انحصار عورتوں کی صحت اور شفقت پر ہے۔

ماں اور بچے کی زندگی اور صحت کی بنیاد اس بات پر ہے کہ ماں نے پہلے سے ہی اپنے کھانے پینے پر کس قدر توجہ دی ہے۔ دوسرے کئی ترقی پذیر ملکوں کی طرح ہمارے یہاں بھی ماں بننے والی عورتوں کا سب سے بنیادی مسئلہ بدن میں خون کی کمی ہے۔ یوں تو غذا کو متوازن ہونا چاہیے لیکن اگر غذا میں فولاد کا تناسب کم ہو تو یہ چیز عورت کی صحت پر نہایت منفی اثرات مرتب کرتی ہے اور اس کا نتیجہ بچے کی موت کی شکل میں نکل سکتا ہے اور ماں کی زندگی بھی خطرات میں گھر سکتی ہے۔

خون میں ہیموگلوبن کا تناسب

پاکستان میں خواتین کی بڑی تعداد اس کمی کا شکار ہے۔ خون میں فولاد کی مناسب مقدار کا ہونا ضروری ہے۔ گائے، بکری یا مرغی کا گوشت، مچھلی، کلیجی، اناج، سبزیاں اور دالوں کے علاوہ دہی، موسمی، کینو اور سنگترہ کھایا جائے۔ سبزیوں میں بند گوبھی فولاد کو جزو بدن بنانے کے لیے بہت کارگر ہوتی ہے۔ اگر ڈاکٹر اضافی سپلیمنٹس لینے کا مشورہ دیتے ہیں تو انہیں لینے میں کوئی حرج نہیں۔ یہ جسم میں آکسیجن پیدا کرنے کی صلاحیت رکھنے والا جزو ہے۔

کیلشیم کی ضرورت

ہڈیوں اور دانتوں کی صحت کے لیے ہر متوقع ماں کو 600 ملی لیٹر کیلشیم روزانہ درکار ہوتا ہے یعنی بالائی سمیت یا بالائی اترا ہوا دودھ، 25 گرام سخت پنیر، ایک چھوٹا پیالہ دہی، مچھلی اور ہرے پتوں والی سبزیاں استعمال کرنی ضروری ہیں۔

Zinc کی اہمیت

بچے کی قوت مدافعت کے لیے بہترین اور ضروری غذائی جزو ہے جو مختلف اناجوں، پنیر، خشک اور تازہ میوؤں کے علاوہ مکئی کے آٹے میں بھی پایا جاتا ہے۔ مچھلی اس کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے اور اس سے وٹامن D بھی ملتا ہے۔

- وٹامن A زچگی کی پیچیدگیاں دور کرتا ہے۔
- وٹامن C فولاد جذب کرنے کی اضافی قوت رکھتا ہے۔

پانی کم پینے کے ہیں نقصانات زیادہ

ہم بتاتے ہیں وہ چند علامات جو ہیں خطرے کا نشان

انسانی جسم میں پانی کی کمی واقع ہونے سے ایک نہیں کئی طبی پیچیدگیاں رونما ہو سکتی ہیں۔ صرف پیاس کا احساس ہونا ہی کوئی علامت نہیں۔ اس لاپرواہی سے کتنے مسائل کھڑے ہو سکتے ہیں آیئے جاننے کی کوشش کریں۔

[illegible] ہو جانا

لعاب دہن [illegible] آپ کھانا کھائیں گی تو چبانے میں تکلیف محسوس ہوگی۔ منہ خشک اور [illegible] ہو گا [illegible] پانی بغیر پیاس کے بھی پی لینا چاہیے۔

گردے میں پتھری

یورین کا رنگ اگر زرد یا گہرا زرد ہو تو سمجھ لیجئے [illegible] میں مبتلا ہیں۔ آپ پانی کی مقدار بڑھایئے۔ جسم کا کچھ پانی [illegible] بہہ جائے گا اور اگر یورین میں کمی ہو تو یہ اس بات کی علامت ہے کہ آپ [illegible] جسم میں خارج کرنے کے لئے اضافی سیال موجود نہیں۔ یاد رکھئے کہ اگر سات آٹھ گھنٹوں تک یورین پاس نہیں ہو رہا تو اس میں شامل نمکیات اور معدنیات باہم چپک کر گردے میں پتھری بننے کے امکانات زیادہ روشن کر سکتے ہیں۔

جلد کی خشکی

صحت مند اور چمکدار جلد کی بنیادی ضرورت پانی ہے اور اگر آپ پانی نہیں پیتیں تو جلد فوری طور پر متاثر ہوتی ہے۔ جلد انسانی جسم کا سب سے بڑا عضو ہے اور ساتھ ہی جسم کی آلائشوں سے پاک کرنے والی مشین بھی ہے۔ جسم میں پانی کی کمی کے ابتدائی مرحلے میں ان سیال مادوں کی کمی کے باعث جلد خشک ہو جائے گی جو اسے نم رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ جلد سے بخارات اور پسینے کے ساتھ جسمانی آلائشیں باہر نکلتی رہتی ہیں اور جلد کی صفائی ہوتی رہتی ہے۔ اگر جسم میں پانی کی کمی واقع ہو جائے تو آلائشیں جلد کے نیچے جمع ہونے لگتی ہیں اور پھر کیل مہاسے، دانے، بلیک ہیڈز اور دیگر جلدی مسائل کی صورت میں ظاہر ہو سکتی ہیں۔

آنسوؤں کی کمی

اگر آپ پانی کم پیتی ہیں تو کسی گھمبیر صورتحال کے لئے تیار ہو جانا چاہیے یعنی آپ کو رونے کا موقع ملے تو آنسو ہی نہیں نکلیں گے یا بہت کم ہوں گے۔ کم پانی پینے سے آنسوؤں کے سوتے خشک ہو جاتے ہیں۔ آنسوؤں کو کم ہمتی یا بزدلی کا مظاہرہ نہیں سمجھنا چاہیے ان کے طبی فوائد بھی ہوتے ہیں۔ ان کے اخراج سے ذہنی دباؤ، افسردگی، رنج اور پریشانی اور مایوسی کی کیفیت جاتی رہتی ہے۔

بھوک کا بڑھ جانا

پانی کم [illegible] بھوک بڑھ سکتی ہے اور میٹھی چیزیں کھانے کی چاہت بڑھتی [illegible] سے پہلے آدھا گلاس پانی پی لیا جائے تو بے وقت کی بھوک [illegible] کر ایسے لوگوں کو جنہیں رات کو نیند [illegible] ہی بھوک ستاتی ہو۔

[illegible] سے پہلے بڑھاپا

[illegible] بچے کے جسم میں 85% فیصد [illegible] ہے لیکن بلوغت کو [illegible] 69% فیصد کم [illegible] پانی پینے کی عادت استوار نہیں [illegible] وہ گویا وقت سے پہلے بڑھاپے کا شکار ہوتے ہیں۔

پانی پینے سے وزن کم ہوتا ہے

خوش ہو جایئے کہ کم کیلوریز پر مشتمل ہر کھانے سے کچھ دیر پہلے ایک گلاس پانی پی لیا جائے تو چربی پگھلتی ہے اور آدھا گھنٹہ قبل دو گلاس پانی پینے سے 15 پونڈ وزن کم ہو سکتا ہے۔ اس سے زیادہ پانی نقصان دہ ہوتا ہے۔ معدے میں ایسے Enzyme ہوتے ہیں جو پروٹین کو توڑنے کا فریضہ انجام دیتے ہیں تاہم ہر کھانے سے 30-20 منٹ قبل پانی ضرور پی لیں۔

اگر زندگی کو سمجھنا ضروری ہے تو

بچوں کی بادشاہی زندگی سے درس لیجیے

یہ ہمارا گمان ہوتا ہے کہ بڑے، بچوں کے استاد ہوتے ہیں [illegible] زندگی کے تجربے بتاتے ہیں کہ بچوں سے بڑا استاد کوئی نہیں ہوتا۔ عمر میں بڑے افراد تو زندگی کی بہت سی بنیادی باتیں بھولتے چلے جاتے ہیں اور اسی لیے ان کی مشکلات میں اضافہ بھی دیکھنے میں آ رہا ہے

ہم سمجھتے ہیں کہ بچے ناسمجھ ہوتے ہیں اور ہم انہیں بہت [illegible] سکھا سکتے ہیں لیکن زندگی کو سمجھنے کے لئے بہت سی بنیادی باتیں وہ ہمیں سکھا [illegible] کے لئے تھوڑی سی توجہ درکار ہوتی ہے۔ بچوں کی چند خصوصیات کی [illegible] زندگی کے معمولات میں تبدیلی لا کر ہم بہتر انسان بن سکیں گے مگر [illegible]

ہر دن، نیا دن

بچے ہر نئے دن کو نئے انداز سے گزارتے ہیں اور گزرے کل کا بوجھ اپنے آج پر نہیں پڑنے دیتے۔ ہم اپنی زندگی کے معمولات دیکھیں تو گزرے کل اور آنے والے کل کے مسائل ہمارے ذہن پر سوار ہو کر ہمارا آج بھی متاثر کرتے ہیں جبکہ بچے اس معاملے میں ہم سے زیادہ سوجھ بوجھ رکھتے ہیں۔

دوسروں کا تعاون اور طاقت

ہم اپنے آپ کو عقل و شعور کی بنیاد پر بہت طاقتور تصور کرتے ہیں۔ ساتھ ہی زندگی گزارنے کے لئے اپنی آزادی پر اصرار کرتے ہیں۔ زندہ رہنے کے لئے اپنی ذات پر انحصار نہیں کر سکتے۔ ہمیں ہر دن مختلف انداز میں دوسروں کا تعاون اور تجربہ درکار ہوتا ہے۔ بچوں کی شکل میں اس کا نمونہ دیکھئے تو بچے دوسروں کی ضرورت کو اپنے لئے ناگزیر تصور کرتے ہیں۔ یہ ان کی کمزوری معلوم ہوتی ہے مگر اصل میں یہی طاقت ہوتی ہے۔ ہماری زندگی پر کئی لوگوں کا قرض ہوتا ہے مثلاً دل و جان سے پرورش کرنے والی ماں کا۔

بچے اندیشے نہیں پالتے

اگر بچوں کو چوٹ لگ جائے تو وہ اسے چھپاتے نہیں۔ کئی مرتبہ اپنی حماقت کے نتیجے میں لگنے والی چوٹ پر بندھی پٹی کو اپنے میڈل کی طرح سجا لیتے ہیں۔ اسی طرح جب کوئی کامیابی ملتی ہے تو اس کا تذکرہ بھی برملا کرتے ہیں۔ اسکول کی کامیابی دنیا کی سب سے بڑی اور اہم کامیابی تصور کرتے ہیں ان کے برخلاف ہم بڑے اپنی حماقتوں کا اعتراف تو درکنار اپنی غلطیوں کے بارے میں دوسروں سے بات کرتے ہوئے شرماتے ہیں۔ ہر بات میں لوگ کیا کہیں گے؟ یا دنیا کیا کہے گی؟ جیسے اندیشے پالنے کے بجائے بچے اپنی ذات پر اعتماد کرتے ہیں۔

محبت کی توقع کے ہیں انداز جداگانہ

[illegible] انسان شعور کی منزل میں قدم رکھتا ہے تو تعلقات کی بنیاد تو [illegible] ہیں [illegible] والوں کو ہم اپنے دل کے قریب تصور کرتے ہیں۔ کبھی یہ تعلق مال و دولت [illegible] کبھی کسی کی ذہانت، اخلاق یا خوبصورتی ہمارے دل میں اس فرد کے [illegible] اس حساب سے بچے کی باتیں سمجھ نہیں پاتے۔ وہ ہمارے لئے کوئی بڑا کام [illegible] زیادہ تر وقت کھیل کود اور سونے میں گزار دیتے ہیں لیکن ان سب [illegible] ان پر تبدیل دیتے ہیں۔ ان سے محبت کرتے ہیں۔ اس کے بدلے میں وہ ہمیں [illegible] بھی ذاتی خواہش سے بالاتر محبت کرنا سکھاتے ہیں۔ وہ محبت کا بدلہ محبت سے [illegible] ان کے تعلق کی بنیاد صرف یہ ہوتی ہے کہ اگر کسی کو مدد کی ضرورت آن پڑے تو [illegible] بغیر بھی دوسروں کی مدد کرتے ہیں حالانکہ بڑوں کو ایسا کرنا چاہئے۔

رویوں کو سمجھنے کی ضرورت

بچے ہم سے اپنی پریشانیوں کے بارے میں بات نہیں کر سکتے۔ وہ اپنے اشاروں، تاثرات اور حرکتوں سے تکلیف کا احساس دلاتے ہیں۔ ہم بڑے ان کے رونے سے ان کی تکالیف کو سمجھتے ہیں۔ جب وہ چڑچڑے پن کا مظاہرہ کرتے ہیں تو ہم ان کی پریشانی بھانپ لیتے ہیں۔ ہم اپنی روزمرہ کی زندگی میں دوسروں کو سمجھنے کے لئے اگر یہی انداز اپنائیں تو ہمیں مختلف لوگوں کے برتاؤں میں آنے والی تبدیلیوں کا بہ خوبی اندازہ ہو سکتا ہے۔ دوسروں کے رویے میں آنے والی تبدیلیوں کا اندازہ ایک بہت بڑی صلاحیت ہے۔ اس کی مدد سے ہم اپنی سماجی، خاندانی اور پیشہ ورانہ زندگی میں بہت سے مسائل کو پیدا ہونے سے پہلے سمجھ کر حل کر سکتے ہیں۔

سب انسان یکساں ہوتے ہیں

ہم سب کبھی تو بچے ہی تھے اور اپنے اپنے حالات کے ساتھ ہم نے پرورش پائی، ہم سب ہی کو مختلف مواقع اور ماحول میسر آئے۔ بظاہر سادہ سی بات ہے لیکن جب ہم کسی خرابی کو دور کرنے کے بارے میں سوچتے ہیں تو ہم کئی افراد کو برائیوں کی جڑ تصور کرتے ہیں۔ ایک فرشتہ صفت انسان اور ایک چور جب پیدا ہوئے تو ان میں کوئی فرق نہیں تھا۔ ان کے حالات، ماحول اور پرورش کے انداز نے انہیں پروان چڑھایا اس نقطہ نظر سے جب ہم انسانوں کو دیکھتے ہیں تو افراد کے بجائے ان کے بنیادی مسائل کو سمجھتے ہیں۔ اس طرح کوئی بھی فرد نفرت کا نشانہ نہیں بنتا۔

بچے کسی کا اسٹیٹس نہیں دیکھتے

پیسے یا اسٹیٹس کی [illegible] کی عزت کرنا بڑوں کا کام ہے۔ بچے دوستی یا تعلقات کی اس بنیاد کو ہرگز پسند نہیں کرتے۔ چھوٹے بچوں کو اس بات سے کوئی غرض نہیں ہوتی کہ آپ کی گاڑی کا ماڈل کیا ہے یا آپ کیا کام کرتے ہیں۔ جوں جوں بچے بڑے ہوتے ہیں انہیں سمجھ آنے لگتی ہے تب وہ بڑوں کے رنگ ڈھنگ اپنا لیتے ہیں اس سے پہلے وہ جانتے ہیں کہ انہیں کس طرح خوش رہنا ہے، وہ کھیل کود کرتے وقت بینک بیلنس نہیں دیکھتے اگر کسی کا رویہ دوستانہ ہو گا تو وہ آپ میں دلچسپی لیں گے۔ اس [illegible] ہے کہ بچے تو مثالی دنیا کے باشندے ہیں۔ وہ اپنی سادگی اور بھولپن سے [illegible] زندگی سے کسی طور مایوس نہیں ہوا جاتا۔

تخلیقی صلاحیتوں کا اظہار

بچے گیند کو زمین پر پھینکتے [illegible] واپس آتی ہے تو ان کے ذہن میں ترکیب آتی ہے کہ [illegible] شیشے کے گلاس کو بھی اسی طرح اچھالیں لیکن اس بار ایسا نہیں ہوتا [illegible] ہی دو ٹکڑے ہو جاتا ہے۔ بچے بڑوں کی دیکھا دیکھی کاغذ پر بے ربط لکیریں بناتے ہیں۔ ایک دفعہ گرم کیتلی یا استری کو چھو لیں تو دوبارہ نہیں چھوتے لیکن چائے کے کپ سے اٹھتا ہوا دھواں انہیں یہ جاننے کے لئے بے تاب کر دیتا ہے کہ ایسا کیوں ہو رہا ہے؟ ان کا یہ تجسس انہیں مسلسل سیکھتے رہنے پر آمادہ کرتا ہے جبکہ بڑی عمر کے افراد میں یہ تجسس، تجربے کا حوصلہ اور غلطیوں سے سیکھنے کا عمل ہر لمحے جاری رہے تو انسان نو بہ نو حقیقتوں سے آگاہی حاصل کرتا ہے اور یہی تخلیقی صلاحیت کا جوہر ہے۔

ہربلسٹ ڈاکٹر بلقیس شیخ کہتی ہیں

''میری رگ رگ میں جڑی بوٹیوں کی محبت چھپی ہے''

شاہین ملک

باوقار ڈاکٹر بلقیس کو آپ نے اپنے ٹیلی ویژن اسکرین پر دیکھا ہوگا، ہم نے بھی ان کے کئی چینلوں پر معلوماتی پروگرام دیکھے، آج انٹرویو کے وقت اپنے سامنے بیٹھا دیکھ کے نہ حیرت ہوئی نہ اچنبھا کہ یہ وہی ہر دلعزیز شخصیت ہیں، ویسی ہی خوبصورت جیسی کہ انہیں ٹیلی ویژن دکھاتا ہے۔ ہربلسٹ ڈاکٹر بلقیس کہ جنہیں اسکرین میک اپ کی بھی ضرورت نہیں اور وہ مریضوں کے ساتھ گفتگو ایسے کمال کی کرتی ہیں کہ آدھی بیماری تو گفتگو ہی میں جاتی رہے۔ یہ سچ ہے کہ مارننگ شوز میں ان کا سیگمنٹ ان کے متبادل طریقہ علاج کی شفایابی کے باعث مقبول ہوا ہے۔ خواتین اب ان شوز میں ڈاکٹر بلقیس کا انتظار کرتی ہیں کہ کب وہ کسی عارضے یا تکلیف کا سہل اور آزمودہ نسخہ بتائیں گی چنانچہ میرا بھی ان سے پہلا سوال یہی تھا کہ آپ کی شہرت اور کامیابی کا راز کیا ہے؟

''دیکھئے میں کسی پروگرام میں اپنے کاروبار کی مارکیٹنگ نہیں کرتی، نہ ہی اپنے ادارے کے بنائے ہوئے تیلوں اور کریموں کی نمائش کرتی ہوں اور نہ ہی انہیں فروخت کرنے کے خیال سے وہاں جاتی ہوں۔ میں صاف دل سے عوام کی بھلائی کے لئے اپنے علم اور تجربے کو کام میں لا رہی ہوں۔ جو نسخے اور چٹکلے کارآمد ہوسکتے ہیں وہ بتاتی ہوں تا کہ خلق خدا کو گھر بیٹھے اپنی دیرینہ تکالیف سے نجات ملے''۔

''آپ کا تعلق پاکستان کے کن شمالی علاقہ جات سے ہے؟''

''میرا تعلق چترال سے ہے۔ جیسا کہ آپ جانتی ہیں کہ اس خوبصورت خطے میں Botany پڑھنے کے لئے دنیا بھر کے معالجین اور طلباء آتے ہیں اور میں کیسے ہربلسٹ بنی اس کی کہانی کچھ یوں ہے کہ بچپن میں دادی جان کے پاس سب بچے قرآن مجید پڑھنے کے لئے اکٹھے ہوتے تھے۔ میں دیکھا کرتی تھی کہ دادا پنے پاس طرح طرح کی جڑی بوٹیاں جمع کرتی تھیں۔ کسی کو سائے میں تو کسی کو دھوپ میں سکھاتی اور پیس کر کچھ بنایا کرتی تھیں سمجھ میں نہیں آتا تھا کہ کیا کررہی ہیں مگر یہ سب دیکھنے میں بہت اچھا لگتا تھا۔ اسی طرح پھوپھیاں اور امی بھی اپنی دوائیں خود بناتی تھیں۔ نسخوں کا یہ علم نسل در نسل یونہی چلا آرہا تھا، کاروبار یہ نہیں تھا مگر بہت دلچسپ مشغلہ تھا۔ میں کراچی پڑھنے کے لئے آئی تھی۔ انٹرسائنس کرنے کے بعد Botanist بننا میرا خواب تھا۔ جڑی بوٹیوں سے اس وقت سے لگاؤ تھا مگر سائنسی بنیادوں پر باریکیوں سے ناواقف تھی۔ یہاں ہوسٹل میں رہتی تھی اور جہاں کہیں Herbs نظر آجاتے ان کی افادیت لوگوں کو بتایا کرتی۔ گاؤں جاتی تو اپنے چٹکلوں سے لوگوں کی مدد کرنے کی کوشش کرتی اس کے علاوہ ہومیوپیتھک میں ڈگری بھی لی اور آباؤاجداد کے ایک مشغلے کو باقاعدہ منظم صورت میں روزگار بنایا۔ میری رگ رگ میں جڑی بوٹیوں کے اس علم سے محبت چھپی ہے''۔

''کلینک قائم کئے اب کتنے برس ہوگئے؟''

''دس سال ہوگئے۔ اللہ نے بہت عزت دی۔ کھلے دل سے عوام کی خدمت کی ہے۔ شفا دینے کے دعوے صرف اللہ تبارک تعالیٰ کو جائز ہیں۔ انسان نہ تو دعویٰ کرسکتا ہے نہ غیر ضروری بحث و مباحثہ کرکے خود کو بہتر معالج ثابت کرسکتا ہے۔ شفا دینے والا صرف اور صرف اللہ تبارک تعالیٰ ہے باقی صرف انسان نے اپنی سمجھ کے مطابق بیماری کا علاج سوچا اور مریض کے اندر شفایاب ہونے کی امنگ جگانا ہے۔ اللہ کو میں نے ہمیشہ اپنا دوست بنایا ہے اس کی تعلیمات اور نعمتوں سے علاج کی تراکیب کو اخذ کیا ہے''۔

''آپ اپنے ناظرین کو مختلف درختوں سے بھی علاج کی تراکیب بتاتی ہیں کیا واقعی برگد اور سفیدے کے درختوں میں اتنے جوہر چھپے ہوتے ہیں؟''

''بالکل ہیں مثلاً برگد کے پیڑ سے اس کے دودھ اور چھال سے ہم نے بوائی، گٹھیا، پھوڑے پھنسیوں، ورموں اور زخموں کے علاج کئے ہیں۔ برگد کے پتوں سے کئی جلدی امراض کے لئے مرہم بنائے جاتے ہیں۔ بالوں کے کئی امراض اس درخت کی چھال سے ٹھیک ہوتے دیکھے گئے ہیں بلکہ اس پیڑ کی کونپلیں بڑی اکسیر ہوتی ہیں۔ خارش کے لئے بھی برگد کی چھال کا بہترین نسخہ بنتا ہے۔ اسی طرح ایک جڑی بوٹی اندرائن ہے جس سے جگر کی متعدد بیماریاں ٹھیک ہوجاتی ہیں۔ اندرائن کا پھل اور تمہ کے بیج بہت کارآمد بوٹیوں میں شمار ہوتے ہیں۔ نیم کے پتوں کے فوائد سے تو ہم سب واقف ہی ہیں مگر ہزاروں کی تعداد میں مختلف اقسام ہیں۔ آملہ، صندل سفید، فلفل، کنول اور نیلوفر کے پھول، ہلدی اور دیگر جنگل کے علاوہ کئی چیزیں قدرت نے ہمارے فائدے کے لئے پیدا کی ہیں جن کا عام آدمی کو علم نہیں۔ میں کوشش کررہی ہوں کہ جتنا علم مجھے میسر آیا ہے وہ سب خلق خدا تک پہنچا دوں۔ سینے میں دفن کرکے نہ لے جاؤں اور اپنے ہنر سے لوگوں کو فیضیاب کروں۔ اس لئے جس چینل سے بلاوا آتا ہے کوشش کرتی ہوں کہ صبح کے وقت ضرور جاؤں اور گھریلو خواتین کو جتنے مسائل درپیش ہوں ان کا حل بتاؤں یوں بھی میں چترال سے لائے ہوئے خزانے کو ہم وطنوں کے لئے وقف کرچکی ہوں اور مجھے اللہ تبارک تعالیٰ کی رضا چاہئے مال کی مجھے ہوس نہیں ہے۔ آپ کلینک میں دیکھ رہی ہیں کتنا رش ہے یہ برسوں پہلے سے ہے جبکہ بہت ہی محدود وسائل کے ساتھ کام کررہی تھی''۔

''خواتین آپ کے پاس کیسے مسائل لے کر آتی ہیں یعنی اکثریت کا مسئلہ کیا ہوتا ہے؟''

''وزن کی زیادتی، کیل مہاسے، چھائیاں، دیگر جلدی امراض، بالوں کے مسائل اور بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات دور کرنے کی تدابیر پوچھتی ہیں۔ میں حجامہ بھی کرتی ہوں مگر میڈیکل رپورٹ کے ساتھ جائزہ لے کر کرتی ہوں''۔

''اب تک کوئی پیچیدہ مرض بھی سامنے آیا؟''

''عام طور پر میں گردے اور کینسر کے مریضوں کا علاج نہیں کرتی اور اگر ابتدائی درجے پر کوئی مریض آتا ہے تو پھر بلا معاوضہ اس کی خدمت کرتی

"جن بچوں کے امتحانات [illegible] پر ہیں انہیں حافظے کی بہتری کے لئے کوئی نسخہ تجویز کریں گی؟"

"کیوں نہیں! آپ لکھیے...

چاروں مغز	دو کھانے کے چمچ	[illegible]	دو چمچ
بادام	7 عدد	[illegible] گھی	حب منشا
چھوارے	3 عدد	پستہ، کاجو اور [illegible]	7 عدد

سونف	دو چائے کے چمچ
دھنیے کی گری	دو چمچ
کالی مرچ	7 عدد

یہ تمام اشیاء [illegible] بھون کر پیس لیں۔ ٹھنڈا کر کے شہد میں ملالیں۔ شہد ایک [illegible] لے لیں۔ اس میں سے ایک چمچ روزانہ صبح، شام بچوں اور بڑوں کو تازہ دودھ میں [illegible] کھلائیں۔ دماغی کام کرنے والوں کے لئے نہایت مجرب ہے"۔

"گرمیوں میں جلد کی [illegible] بڑا مسئلہ ہوتی ہے کچھ اس بارے میں [illegible] بتایئے؟"

"اپنی غذاؤں کو سادہ رکھیے اور بڑا گوشت [illegible] کیجیے۔ دودھ، انڈا، دہی اور شہد یہ اجزاء جلد کو اندرونی طور پر غذائیت مہیا کرتے ہیں۔ گرمیوں کے پھل ضرور کھایئے چاہے مقدار کم کر لیں مثلاً پپیتے [illegible] اور تربوز کا استعمال کریں یہ جلد کو توانا رکھتے اور نکھارتے ہیں۔

خشک جلد کے لئے

8 سے 10 گلاس پانی پینا بہت ضروری ہے۔ اس کے علاوہ درمیانے سائز کے پپیتے [illegible] ایک کپ براؤن شوگر، ایک چمچہ شہد ملا کر پیسٹ بنالیں اور اس پیسٹ کو 45 منٹ تک چہرے پر لگائیں پھر سادے پانی سے منہ دھولیں۔

چکنی جلد کے لئے

گرمیوں میں چکنی جلد کے مسام کھل جاتے ہیں اور کھلے مساموں میں میل بھر جاتا ہے۔ اس میل کی وجہ سے [illegible] پھنسیاں اور خواتین تیز مصالحوں اور تلی ہوئی چیزوں سے پرہیز کریں۔ تازہ پھل کھائیں ان کے جوس پئیں"۔

"جن خواتین کے بال گر رہے ہیں وہ گھر میں کوئی تیل کیسے بنا سکتی ہیں؟"

"بال اگر بہت زیادہ گر رہے ہوں تو ایک تیل بنانے کا نسخہ بتا رہی ہوں وہ نوٹ کر لیں...

بنولے کا تیل 25 ملی لیٹر، مولی کے پتے 50 گرام، چقندر کے پتے 50 گرام، شلجم کے پتے 50 گرام اور کری پتے 50 گرام لے کر ان سب اجزاء کو تیل میں جلالیں۔ اس کے بعد تیل چھان کر تھوڑا سا ارنڈی کا تیل بھی شامل کر لیں۔ جب بھی استعمال کرنا ہو تو دو تین قطرے سرکہ ملا کر لیں انشاء اللہ بال گرنا رک جائیں گے"۔

باتیں تو اور بھی بہت سی ہو سکتی تھیں۔ ڈاکٹر بلقیس سے مل کر اندازہ ہوا کہ سفینہ چاہیے اس بحر بیکراں کے لئے۔ انشاء اللہ پھر کبھی ملیں گے مگر استقبالیے پر 57 مریضوں کو اپنی باری کا انتظار کرتا دیکھ کر ہم نے اللہ حافظ کہنا اور ان کا شکریہ ادا کرنا بہتر سمجھا، پھر ملیں گے اگر خدا لایا۔

ہوں۔ ہاں ایسا ضرور ہوا ہے کہ ایلوپیتھک پریکٹس کرنے والے ڈاکٹروں نے کسی کو آپریشن کی تاریخ دے دی اور متبادل طریقہ علاج کی وجہ سے بہت جلد صحت یاب ہو گیا اور اسے آپریشن کی ضرورت باقی نہ رہی۔ بعض اوقات ایسا بھی ہوا کہ گنج پن کا علاج کرتے کرتے 50 برس کے مرد یا خواتین کے بال اگ آئے اور 15 سالہ بچے کو نسخہ راس نہ آیا اور دوا بدلنا پڑی"۔

"اس کلینک میں مزید کیا خدمات مہیا کی جا رہی ہیں؟"

"حجامہ [illegible] مردوں اور خواتین دونوں کے لئے ماہر تھراپسٹ کرتے ہیں۔ Facial Cupping میں Suction Cups کی مدد سے چہرے پر [illegible] کے جلد کی اندرونی سطح پر موجود زہریلے مادے، فاسد مواد اور مردہ خلیوں [illegible] کی جاتی ہے۔ یہ Non-Surgical علاج ہے۔ Herbal Peeling [illegible] میں چہرے کا وہ حصہ جو زیادہ گہرا ہو جائے اسے Detox کیا جاتا ہے [illegible] پارلر کی خدمات بھی مہیا کی جا رہی ہیں"۔

"اپنے تیار کردہ تیلوں کی کچھ تفصیل بتایئے"

"ہم خالص جڑی بوٹیوں کے ماہر ہیں ہمارا ہر تیل دستی طور پر تیار [illegible] ہے جس کے مضر اثرات نہیں اور نہ ہی ان میں خوشبو، مصنوعی رنگ یا کیمیائی اجزاء شامل کئے جاتے ہیں۔ ہم اپنی مصنوعات میں اضافی اروما تیل ضرور شامل کرتے ہیں تاکہ آپ کے جسم، دماغ اور روح تک کی شادابی اور نزاکت حاصل ہو ان میں آملہ، جنجر آئل، روزمیری، حنا کنڈیشننگ، ایپری کوٹ میجک آئل شامل ہیں۔ یہ بالوں کے سفید ہونے، گرنے، بے رونق ہو جانے سے لے کر خشکی دور کرنے تک کے مسائل کا حل ہیں جبکہ ایپری کوٹ میجک آئل آنکھوں کے گرد حلقوں کو ختم کرنے کے لئے اکسیر ہے۔ یہ چہرے کی لکیروں، جھریوں اور ڈھلکی ہوئی جلد کے لئے بھی بہت سودمند تیل ہے اور قیمت بھی عام آدمی کی دسترس میں ہے۔ میں مختلف چینلوں پر ان تیلوں کو بنانے کے نسخے بھی بتا چکی ہوں اگر آپ مارننگ شوز پابندی سے دیکھتے ہیں تو خود بھی انہیں بنا سکتی ہیں"۔

"آپ کے پروگراموں میں ڈاکٹر جوس کا بڑا تذکرہ سنا، ہمیں بھی بتایئے یہ کیسے تیار کیا جا سکتا ہے؟"

"اول تو گھر کا فلٹر کیا ہوا پانی زیادہ پئیں ورنہ ایک بار ڈاکٹر جوس پئیں۔ بنانے کا طریقہ بھی آسان ہے۔ ایک عدد سیب، دو گاجریں، آدھا کھیرا 1.5 انچ ادرک اور اگر گردوں کا مسئلہ نہ ہو تو 3 پتے پالک شامل کر لیں۔ ان تمام اجزاء کا جوس نکال لیں اور اس میں تھوڑا سا لیموں کا رس ملا کر پی لیں۔ اس سے آپ کے جسم میں پانی کی کمی دور ہو گی۔ بازار میں دستیاب مشروبات اور جوسز نہ پئیں خاص کر ننھی ماں بننے والی خواتین تو ہرگز نہ پئیں۔ تازہ پھلوں کے جوسز خود بنائیں اور پئیں"۔

لڑکپن کا دور...

چند خدشے کچھ توقعات

خیال رہے یہ عمر ہارمونز کی اہم تبدیلیوں کی ہے

منیرہ عادل

آپ کا بچہ سن بلوغت کے خاص دور میں قدم رکھ چکے تو اس کے رویوں اور جسمانی تبدیلی کو محسوس کیا جاتا ہے اور صنف مخالف میں دلچسپی کے واقعات بھی سننے میں آتے ہیں۔ یہ دور بلوغت ہے وہ بچپن گزار کر لڑکپن اور نوجوانی کے نئے دور میں داخل ہوتے ہیں [illegible] ہے۔ یہ بچے کے جسمانی نظام میں ہارمون کی ایک بڑی تبدیلی کے باعث ہوتا ہے۔ اس وقت انہیں رہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اب وہ ہائی اسکول اور کالج میں ایک نئے راستے محاذوں پر نبرد آزما ہوتا ہے۔ بدلتے ہوئے احساسات، طوفان خیز خیالات اور دل و دماغ میں بجتی خطرے کی گھنٹیاں سن کر خود کو اس یلغار سے بچا نہیں پاتا۔ قدرت نے اس کی دنیا قوس قزح کیسوں کی مانند اس کے سامنے وا کر دی ہے۔ خوبصورت لہجے، دلربا باتیں، چاند چہرے اور ستارہ آنکھیں رنگ، پھول، تتلیاں اور خوشبوئیں کیا کچھ نہیں قدرت کے کارخانے میں جو لبھاتی نہیں۔ اگر والدین عمر کی اس شوخ مزاجی کو قابو میں کرنے کے لئے سختی روا رکھنا ضروری سمجھیں تو اولاد خودسری پر اتر آتی ہے۔ اس عمر میں باغیانہ خیالات بھی سر اٹھاتے ہیں۔ والدین اور اولاد کے مابین بہتر تعلقات کے لئے دوستانہ اور مفاہمانہ فضا قائم ہو جائے تو بچوں کی رہنمائی ہو جاتی ہے۔

مخلص دوست بن کر ان کی بات سنیں۔ ایسا ردعمل نہیں دینا چاہئے کہ اولاد یہ سمجھے کہ جیسے اس سے کوئی جرم سرزد ہو گیا ہو۔ بچے اساتذہ کو آئیڈیل بنا لیتے ہیں اس میں کبھی بھی بچوں کو یہ نہ کہیں کہ تم بہت چھوٹے ہو۔ بہترین متبادل بات کیجئے مثلاً اچھی بات ہے، وہ اچھی ہیں، مجھے بھی اچھی لگتی ہیں، تم محنت کرو، ان کے مضمون میں اچھے نمبر لا کر دکھاؤ۔ کبھی بھی کوئی منفی بات نہ سوچیں، نہ ظاہر کریں۔ بچے معصوم ہوتے ہیں، ان کی باتوں کو اسی معصومیت کے دائرے میں رہنے دیں۔

بہت پرسکون انداز میں ان کی بات سنیں۔ سخت اور درشت ردعمل ظاہر کرنے سے گریز کریں۔ بصورت دیگر وہ آئندہ آپ کو بتانے سے گریز کرے گا۔ جو بات وہ آج آپ کے سامنے کر رہا ہے وہ چھپ کر کرے گا۔ اپنے دوستوں سے کرے گا اور دوستوں کے الٹے سیدھے مشورے اس کو کسی غلط راہ کی جانب بھی گامزن کر سکتے ہیں۔ یاد رکھئے آپ کا بچہ کسی سے متاثر ہو رہا ہے۔ اس کا مطلب ہرگز یہ نہیں کہ وہ اس سے شادی کرنا چاہتا ہے۔ مختلف عمر کے بچوں کے والدین کو اس معاملے میں جب ان کا بچہ کسی سے متاثر ہو رہا ہو تو محبت کا اظہار کرنا چاہئے۔ اس ضمن میں مختلف عمر کے والدین کے لئے ماہرین نے چند تجاویز پیش کی ہیں جو درج ذیل ہیں۔

چھ سے نو سال کے درمیان کے بچوں کے والدین کیا کریں؟

اس عمر میں اکثر بچے اپنے ہم جماعت طالب علموں یا استاد یا استانی سے بے حد متاثر ہوتے ہیں۔ ان میں کشش محسوس ہونے لگتی ہے۔ یہاں تک کہ بچے ان کے متعلق سوچتے ہیں یہ سوچ کر کہ اگر بیٹا کسی ہم جماعت لڑکی کے متعلق یا بیٹی کسی لڑکے کے بارے میں بات کرتی ہے تو شدید ردعمل سے گریز کریں، کیونکہ اس عمر میں بچے چند ماہ میں وہ موضوع بھول جاتے ہیں۔ یہ نارمل ہے کیونکہ عموماً بچوں کی پسند، ناپسند بدلتی رہتی ہے۔ اس عمر میں صنف مخالف میں دلچسپی اور پسند کیا جانا ایک فطری امر ہے اسے فطری ہی رہنے دیں۔

دس سے پندرہ سال کے بچوں کے والدین کیا کریں؟

اس عمر میں والدین کا بچوں کے ساتھ زیادہ وقت گزارنا بے حد ضروری ہے۔ بچوں کے ساتھ تفریح اور سیر و سیاحت کا پروگرام بنائیں۔ ان کو انہی باتوں میں اپنی روایات اپنی اقدار کے متعلق آگاہ کریں۔ نماز کی پابندی کروائیں۔ مذہبی تعلیمات کے متعلق گفتگو وقتاً فوقتاً کرتے رہیں۔ بچپن سے ہی اگر مذہبی تعلیمات پر عمل پیرا ہوں تو بچے ان کے والدین کے نقش قدم پر چلنے لگتے ہیں۔ یہ عمر بہت نازک ہوتی ہے۔ والدین کو بچوں کا دوست بن کر ان کو سمجھنا بے حد ضروری ہوتا ہے۔ عموماً اس عمر میں بچوں میں ایک سوچ جڑ پکڑ لیتی ہے کہ دوسرے ان کے متعلق کیا سوچتے ہیں۔ احساس کمتری کا شکار ہونے لگتے ہیں۔ اس صورت میں سب سے بہترین حل یہ ہے کہ ان کو مصروف رکھا جائے مثلاً لڑکوں کو لڑکوں کے ساتھ کرکٹ کھیلنے کے لئے جانے دیں۔ وہ بہت لطف اندوز ہوں گے اور اس سوچ کے حصار سے بھی باہر نکل آئیں گے۔ اسی طرح لڑکیوں کو سلائی کڑھائی، بیکنگ، جیولری میکنگ وغیرہ میں سہیلیوں کے ساتھ مصروف رکھا جائے۔ سہیلی نہ بھی ہو تو ماں سے بہترین سہیلی کوئی نہیں۔

سولہ سے اٹھارہ سال کے بچوں کے والدین کیا کریں؟

اس عمر میں عموماً بہت سنجیدہ قسم کی محبت کا اظہار کیا جاتا ہے۔ ایسی صورت میں والدین کو اولاد سے اپنی اقدار کے متعلق ضرور بات کرنی چاہئے۔ اپنی امیدوں کے متعلق بات کرنی چاہئے۔ اگر وہ لڑکا یا لڑکی والدین کے لحاظ سے بطور شریک حیات ان کی اولاد کے لئے موزوں انتخاب نہیں ہیں تو اولاد کو اس تعلق کے نتیجے میں ہونے والے نقصانات سے آگاہ کریں۔ اپنی اولاد کی تعلیم اور دیگر نصابی و غیر نصابی سرگرمیوں پر پڑنے والے ان کے اثرات کے متعلق گفتگو کریں اور اگر وہ لڑکا یا لڑکی آپ کے بیٹے یا بیٹی کے لئے موزوں انتخاب ہیں تو پھر ان کو سراہیں، شادی کے لئے آمادگی ظاہر کریں۔ لیکن ان کو سمجھائیں مثلاً لڑکے کے لئے شادی سے قبل معاشی طور پر مستحکم ہونا ضروری ہے۔ بچوں کے ساتھ دوستوں کی طرح پزا یا آئسکریم ساتھ کھانے جائیں۔ اپنے بچے کو احساس دلائیں کہ آپ اس کے ساتھ ہیں۔ آپ اس کی ذات سے لے کر اس کے تمام معاملات میں دلچسپی لے رہے ہیں۔ ان کو احساس دلائیں کہ دنیا میں والدین سے زیادہ مخلص کوئی دوست نہیں۔ اس کے ایسے دوست بن جائیں کہ وہ بلا جھجک اپنی تمام باتیں آپ سے کر سکے۔

اسی طرح عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ بچے کی پسند، ناپسند تبدیل ہوتی رہتی ہے۔ اس کی سوچ کا انداز بھی بدل جاتا ہے۔ لہٰذا والدین کو اولاد کے جذبات کو سمجھتے ہوئے ٹھنڈے دل و دماغ سے حکمت و دانائی سے کام لیتے ہوئے بچے کو سمجھانا چاہئے۔ کسی بھی منفی ردعمل سے بچانے کے لئے دوستوں کی طرح پرسکون انداز میں سمجھانا چاہئے مثلاً کسی ڈرامے یا فلم میں خودکشی یا محبت میں گھر سے بھاگنے کا منظر ہو تو بتائیں کہ یہ اس نے صحیح نہیں کیا۔

سوشل نیٹ ورکنگ ویب سائٹس پر صنف مخالف سے دوستی عام ہوتی جا رہی ہے۔ بیٹا یا بیٹی اگر کسی ایسے دوست کا ذکر کریں تو دوستوں کی طرح دلچسپی سے اس کی بات سنیں، تصویر دیکھ کر کہیں پیارا ہے کہ نہیں اس کو ایڈ (Add) کر لیتی ہوں۔ عموماً ایسی وابستگیاں پانی کے بلبلے کی طرح ہوتی ہیں جو کچھ وقت میں ختم ہو جاتی ہیں۔

آپ کا غصہ یا شدید ردعمل اس کو غلط سمت میں لے جا سکتا ہے۔ اولاد پر پابندیاں یا سخت گیر رویہ اکثر اولاد کو منفی راہوں پر گامزن کر دیتا ہے جبکہ آپ کو اپنے گھرانے کی خوشیاں اور اولاد کے بہتر مستقبل کے لئے بہترین عمل حکمت و دانائی سے کام لیتے ہوئے فہم و فراست سے معاملے کا حل تلاش کرنا ہے۔

سوسن کے پھول کاشت کیجئے

اور گھر کی رونق دوبالا کیجئے

چار سو رنگ بکھیرتے پھولوں کی مسکان اور مسحور کن خوشبو کسے اچھی نہیں لگتی۔ پودا پھول کا ہو یا کسی جڑی بوٹی اور پھل کا، زندگی کا بیج بونے کے مترادف ہے۔ یہ ایسا فن ہے جس میں قدرت بڑی فراخ دلی سے انسان کا ہاتھ بٹاتی ہے۔ مثال کے طور پر آپ پودوں کی نگہداشت کریں تو گھر کے ماحول کو صحت افزا اور خوشگوار بنا سکتی ہیں۔

سوسن دنیا بھر میں مقبول ترین پھول ہے۔ اس کی بے شمار اقسام ہیں مگران میں سے ٹائیگر سوسن، کالا سوسن، وین سوسن اور ایشیاٹک زیادہ مقبول ہیں۔

یہ ایک لمبا اور چھوٹے پتوں والا پھول ہے جس کی لمبائی تقریباً 30 سینٹی میٹر یا اس سے کچھ زیادہ ہوتی ہے۔ یہ خوشبودار پھول باآسانی گھر کی کیاریوں اور باغیچوں میں پرورش پالیتا ہے۔ اگر آپ لمبی ٹہنیوں والا سوسن لگانا چاہتی ہیں تو اس پھول کو لگاتے وقت اس کی نازک ٹہنیوں کو ہوا کے رخ پر نہ رکھیے یا باریک رسی کے ساتھ ٹہنیوں کو باندھ کر دیوار یا کسی مضبوط درخت کے ساتھ باندھ دیجئے تاکہ تیز ہواؤں کی وجہ سے آپ کا پودا ٹوٹ نہ جائے۔

اگر گملوں میں کاشت مقصود ہو تو بڑے اور گہرے گملے زیادہ مناسب رہیں گے اور اگر کیاری میں بوئیں تو زمین کو گہرائی تک کھود کر پودا لگائیں۔ اس پودے کی جڑ ہمیشہ چھاؤں میں اور ٹہنیاں اور پھول دھوپ میں رکھے رہیں تو مناسب ہے۔ ہمیشہ خیال رکھیں کہ جہاں سوسن کا پھول لگایا جائے وہاں پانی کی نکاسی کا انتظام معقول ہو اور اگر گملوں میں لگائیں تو ان میں چھوٹے چھوٹے سوراخ ضرور کرلینے چاہئیں تاکہ فالتو پانی ٹھہرا نہ رہے اور پودا مرجھا نہ جائے۔

اگر گھر صاف ستھرا ہو، رنگ و روغن کیا ہو، فرنیچر اور دیگر ضروری سامان قرینے سے رکھا ہو اور ساتھ ہی بالکونیوں، کیاریوں اور برآمدوں یا دالانوں کے اطراف خوشنما پھول، سبزیاں، جڑی بوٹیاں (جیسے مصالحے) یا درخت لگے ہوں تو ایسا گھر تصور کی حد تک آئیڈیل اور خوبصورت معلوم ہوتا ہے۔ ہریالی دکھ سمیٹتی ہے، مزاج میں ٹھہراؤ لاتی ہے، ذہنی افسردگی اور تناؤ کو دور کرتی ہے، جسم میں آکسیجن منتقل کرتی ہے، آلودگی دور کرتی ہے۔

آپ نے دیکھا ہوگا شادیوں کی محافل ہوں، تہوار تقریبات ہوں یا خاص موقع پر ملنے ملانے کا بہانہ ہو، پھولوں کا ایک گلدستہ افسردہ چہروں پر مسکراہٹ لے آتا ہے۔ ماحول کی جاذبیت، دلکشی اور رونق دوبالا ہوجاتی ہے۔ سہانے موسم میں، خوشبو سے بسی ہوئی ہوا پودوں ہی کو نہیں ہر ذی نفس کو گدگداتی ہے تو افسردہ چہروں پر بہار آجاتی ہے۔

یہ مخلوق بول کر اظہار محبت نہیں کرتی۔ یہ ایک جگہ ساکت کھڑی رہتی ہے اور ہم اپنے جذبوں کے اظہار کے لئے پھولوں کی زباں میں بات کرنے لگتے ہیں۔ انسان اور نباتات ایک دوسرے سے فیض حاصل کرتے ہیں یعنی درخت اور پھول، پھل، بیج، لکڑی مہیا کرتے ہیں یہ انسانوں اور جانوروں کو سایہ فراہم کرتے ہیں۔ یہ انسانوں کے لئے نقصان دہ کیڑوں کا صفایا بھی کرتے ہیں۔ خوش قسمتی ہے کہ پاکستان میں ہر قسم کی آب و ہوا اور زمین آبیاری کے لئے موزوں ہے۔ گھریلو زیبائش کے لئے گملوں، گلدستوں، کیاریوں اور کھلے لان میں اگانے کے لئے بے شمار پودے اور درخت آسانی سے حاصل ہوسکتے ہیں۔ اگر پانی کی کمی ہو تو ایسے پودے بھی مل سکتے ہیں جنہیں کم پانی کی مدد سے پروان چڑھایا جاسکتا ہو۔

نامیاتی کھاد بنانا بھی بہت آسان ہے پھلوں کے چھلکے، سبزیوں کے ڈنٹھل، گھر کا کوڑا کرکٹ، پتے اور ٹہنیاں اکٹھی کرکے ایک گڑھے میں دبادی جائے تو چند ہی دنوں میں کیمیائی عناصر سے پاک اور شفاف نامیاتی کھاد دستیاب ہوتی ہے جس کے استعمال سے رنگ برنگے حسین پھول کھل اٹھتے ہیں۔

زینے چڑھتی ریلنگ
راٹ آئرن کا استعمال

گھروں کی آرائش کا خوبصورت انداز

کسی بھی جدید انداز کے گھر کی تعمیر کے دوران راٹ آئرن سے بنی اشیاء کا استعمال ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر زینوں میں [illegible] ہے۔

راٹ آئرن کیا ہے؟

یہ لوہے کو دوسری چند کاربن دھاتوں سے ملا کر پگھلانے سے تیار ہونے والا ایک مخصوص میٹریل ہے جس کے بعد اسے کسی بھی شکل میں ڈھالا جا سکتا ہے۔ آپ نے بیڈروم سیٹس، صوفے، کرسیاں، کھانے کی میزیں اور آرائش خانہ کا دیگر سامان دیکھا اور ممکن ہے استعمال بھی کیا ہو۔ اس فرنیچر پر براس کی پالش اسے اور بھی دیدہ زیب بنا دیتی ہے۔

قدیم زمانے میں جنگی سازوسامان کی تیاری میں راٹ آئرن کا استعمال ہوتا تھا۔ فرانس کے مشہور ایفل ٹاور کی تعمیر میں بھی راٹ آئرن کا خوبصورتی سے استعمال کیا گیا ہے اور آج کے دور میں بھی گھروں کی تعمیر کے دوران یہی میٹریل مختلف جگہوں پر استعمال ہوتا ہے۔ گھر کا صدر دروازہ ہو یا ٹیرس ہو یا فرنیچر، راٹ آئرن سے بنی چیزیں گھر کی دلکشی میں اضافہ کر دیتی ہیں۔

زینوں کی تزئین کاری

زینوں کے ساتھ ساتھ آگے بڑھتی ہوئی ریلنگ میں لکڑی اور راٹ آئرن کا ملا جلا یا مکمل راٹ آئرن کا استعمال صاحب خانہ کے ذوق و شوق اور جمالیاتی دلچسپی کا اظہار کرتا ہے۔ ایسی ریلنگز گھر کی غیر معمولی آرائش اور قابل فخر اضافہ ہوتی ہیں۔ ہنرمندوں نے اپنی بصیرت افروزی سے لوہے اور فولاد کو تعمیرات کے شعبے میں استعمال کر کے تخلیقی آرائش کے نمونے پیش کیے ہیں۔ راٹ آئرن کے استعمال کی بڑی وجہ اس کا وزن میں ہلکا اور استعمال میں دیرپا اور پائیدار ہونا بھی ہے۔

پردے بڑھاتے ہیں دلکشی گھر کی

یہ سورج کی تپش اور گردوغبار کے خلاف محاذ بناتے ہیں

گھر کی [illegible] کے لیے جن چند خاص چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے ان میں [illegible] ہیں۔ آپ بھی اپنے گھر کو ہر انداز سے مکمل دیکھنا چاہتی ہیں اس [illegible] ہوتی ہے کہ اپنے بجٹ کو بہتر انداز میں استعمال کرلیں۔ یوں تو [illegible] توجہ چاہتا ہے مگر ڈرائنگ روم اور لاؤنج زیادہ اہمیت اختیار کرلیتے ہیں [illegible] انہی دو کمروں میں ہوتی ہے۔ کھڑکیاں ہوں یا دروازے انہیں [illegible] پردے ہی استعمال کرنا ہوتے ہیں تو چلئے بازار چلتے ہیں اور [illegible] کل پردوں کے کیسے Trends قابل قبول ہیں۔

میٹریل

ہمارے [illegible] پردے بدلنے کا رواج کم کم ہی ہے۔ اکثر گھروں میں [illegible] پردے اتار کر دھلوائے جاتے ہیں۔ بہرحال بازار میں کاٹن، پولی [illegible] مخمل، سائن، نیٹ یا بروکیڈ، میٹریل کچھ بھی ہو آپ کو اپنی دیواروں [illegible] کے سائز، موسم، فرنیچر اور سجاوٹ کی دیگر اشیاء کو مدنظر رکھ کر [illegible] انتخاب کرنا ہے۔

سادہ ریلنگ کی جگہ راڈز نے لے لی

اب روایتی ریلنگ کی جگہ جدید سلاخوں یا راڈز نے لے لی ہے۔ راڈز میں المونیم، پیتل، کاسٹ آئرن، فائبر، پلاسٹک، اسٹیل، لکڑی اور روٹ آئرن کا استعمال عام ہے۔ یہ آرائشی راڈز پردوں کی خوبصورتی کو چار چاند لگادیتی ہیں۔

کلر اسکیم

گھر سے چلتے وقت سوچ لیجئے کہ ڈرائنگ یا لاؤنج کی کلر اسکیم کیا ہے۔ اس پر پردے کے کیسے اسٹائل اور کیسا کپڑا مناسب رہے گا۔ درست رنگ اور خوبصورت ڈیزائن کے پردوں کا انتخاب ڈرائنگ روم کی زینت بڑھادے گا۔ عام سے کمرے کو شاہانہ انداز دینے کے لئے پردے بدلتے رہنا چاہئیں۔ ڈرائنگ روم رقبے میں چھوٹا ہو تو کبھی بولڈ پرنٹس اور گہرے رنگ کے کپڑے کا انتخاب نہ کریں۔ اس کمرے کے لئے مدھم رنگ زیادہ موزوں ہوتا ہے۔ بہت زیادہ شوخ اور گہرے رنگ کے پردوں سے کمرے میں گھٹن، حبس اور تاریکی کا احساس ابھرے گا۔ دیوار سے متضاد رنگ کے پردے نگاہوں کو بھلے معلوم ہوتے ہیں۔

[illegible]

[illegible] پردے جن پر موتیوں یا کڑھائی کا کام ہوا ہو وہ بھی [illegible] Tassels والے پردے بھی بازار میں دستیاب ہیں البتہ پردوں [illegible] استر ضرور لگوا دیجئے۔ استر لگے پردے شدید موسم [illegible] ہیں کیونکہ ان کا واسطہ ہمہ وقت دھوپ اور گردوغبار سے رہتا [illegible] کی عمر بڑھا دیتے رکھتے ہیں۔

[illegible] بیکس

اگر [illegible] میں وکٹورین اسٹائل کا فرنیچر ہو تو پردوں [illegible] کے تائی بیکس سے کسا جا سکتا ہے۔ یہ [illegible] بنتے ہیں اور فینسی موتیوں سے [illegible] بازار میں دستیاب ہیں۔ کچھ خواتین ان پردوں کے پیچھے آرگنزا کے فینسی پردے لگوانا پسند کرتی ہیں۔

رومن بلائنڈز

یہ پردوں کی متبادل ہوتی ہیں۔ انہیں آسانی سے چین یا ڈوری کی مدد سے کھولا اور بند کیا جا سکتا ہے۔ کھڑکیوں کو ڈھانپنے کا یہ جدید طریقہ ہے اور بازار میں ان کی متعدد [illegible] ہیں۔ یہ بھی کمرے کی کلر اسکیم اور فرنیچر کے مطابق لی جا سکتی ہیں۔ پردے [illegible] جانب رہتے ہیں۔ سرکا لیے تو کمرہ روشن ہوا ان بلائنڈز کو بھی ضرورت [illegible] اور بند کیا جا سکتا ہے۔ عمودی یا افقی ہر زاویے سے دستیاب بلائنڈز آپ [illegible] عطا کردیتی ہیں خاص کر اسٹڈی اور بیڈروم کی آرائش کے لئے بہترین [illegible] جاتی ہیں۔

کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

گیس اوون کا شیلف بہت خراب ہوگیا ہے کافی عرصہ استعمال کی وجہ سے اس پر براؤن رنگ کی تہہ بن گئی ہے اسے صاف کرنے کا کوئی آسان طریقہ بتادیں؟

سعدیہ شمس... حیدرآباد

2 کھانے کے چمچے میٹھا سوڈا اتنے پانی میں گھولیں کہ ایک گاڑھا مکسچر تیار ہوجائے اب اس آمیزے کو [illegible] پر اچھی طرح لگائیں اور ایک [illegible] کے لئے پلاسٹک شیٹ سے ڈھانپ [illegible] سوتی کپڑے کی مدد سے مل کر صاف کریں اور اس پر تھوڑا سا سفید سرکہ چھڑک دیں۔ 3-4 منٹ بعد دوبارہ سوتی کپڑے سے اچھی طرح صاف کرلیں۔ تھوڑی سی محنت سے آپ کے اوون کا شیلف بالکل صاف ستھرا ہوجائے گا۔

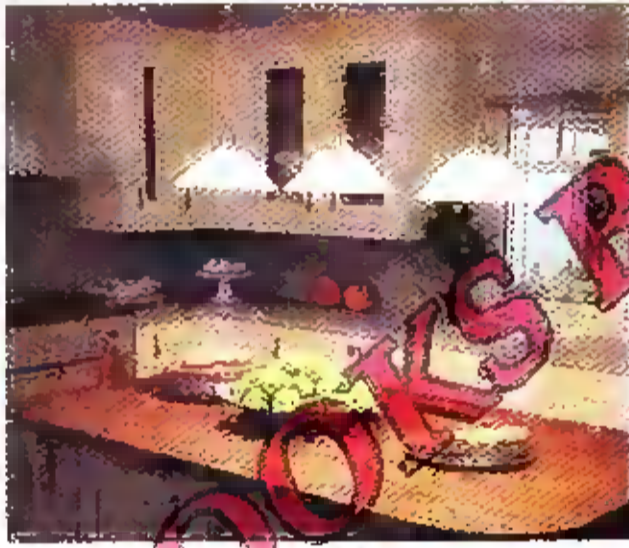
بن اور پزا کا ڈو ٹھیک نہیں بنتا کبھی پانی زیادہ ہوجاتا ہے اور زیادہ تر ربر کی طرح سخت ہوجاتا ہے اور پھر ٹھیک طرح بیک بھی نہیں ہوتا امید ہے آپ [illegible] اچھا طریقہ ضرور بتائیں گی کہ نرم ڈو کس طرح گوندھا جائے۔

ہما یعقوب... عمرکوٹ

اس کے لئے سب سے اہم بات یہ ہے کہ میدہ اور Yeast بالکل تازہ ہوں۔ ساتھ ہی اس نقطہ کو سمجھنا ضروری ہے کہ Yeast کے ساتھ گوندھنے والے آٹے یا میدے کو اس طریقہ سے نہیں گوندھیں جس طرح عام چپاتی یا پراٹھوں کا آٹا یا میدہ گوندھا جاتا ہے۔ جس میں ہم بار بار میدے کو دہرا کرتے ہیں اور پھر دوبارہ مکی لگاتے ہیں۔ آپ کی سہولت کے لئے ایک آسان اور بنیادی طریقہ پیش خدمت ہے۔ میدے کو اچھی طرح چھان لیں اور آٹا گوندھنے کے بڑے لگن میں خشک میدے کو اس طرح رکھیں کہ درمیان سے بلند ہو یعنی چھوٹی سی پہاڑی کی شکل میں اب اس کے وسط میں ایک گہرائی بنالیں اور اس گہرائی میں نیم گرم پانی، Yeast اور چینی شامل کردیں۔ 3-4 منٹ بعد ہلکے ہاتھوں سے گول دائرے میں حرکت دیتے ہوئے ان اجزاء کو مکس کریں صرف انگلیوں کی پوریں استعمال کریں اور بہت آہستہ آہستہ مکس کرلیں۔ اس دوران اردگرد موجود میدے کو شامل کرنے میں عجلت مت کیجئے بلکہ بہت معمولی مقدار میں بتدریج کناروں پر موجود میدہ وسط میں موجود آمیزے کے ساتھ ملاتی رہیں۔ تھوڑی ہی دیر میں تمام خشک میدہ اکٹھا ہوکر ڈو کی شکل اختیار کرلے گا۔ اب کسی ہموار سطح پر یا پھر لگن میں گنجائش ہو تو اسی میں میدے کو ہتھیلی کے آخری حصہ سے اپنی مخالف سمت میں دھکیلتے ہوئے گوندھیں۔ اس طرح ڈو میں لچک پیدا ہوگی۔ خیال رہے روزمرہ کی چپاتی کے آٹے کی طرح بہت زیادہ فولڈ کرنے کی وجہ سے یہ ڈو سخت ہوتا ہے لہٰذا دیئے گئے طریقہ پر عمل کیجئے۔ اس کے بعد معمول کے مطابق اسے رائز ہونے کے لئے گرم مقام پر اچھی طرح ڈھانپ کر رکھیں۔ حجم میں دگنا ہونے پر دوبارہ گوندھیں اور اصل حجم میں لے آئیں۔ حسب پسند شکل دے کر ڈھانپ کر دوبارہ کچھ دیر کے لئے گرم مقام پر رکھیں۔ اچھی طرح پھول جائے تو بیک کریں۔ اس ڈو سے تیار کی گئی اشیاء کو زیادہ دیر تک بیک نہیں کیا جاتا ورنہ یہ سخت اور خشک ہوجاتی ہیں۔

مکھیوں سے نجات کا کوئی طریقہ بتادیں۔ سارے گھر میں نظر آتی ہیں؟

آمنہ حیات... سکھر

مکھیوں کو دور رکھنے کے لئے گھر میں صفائی ستھرائی کا اہتمام اس طریقہ سے کیجئے کہ خوراک اور خصوصاً میٹھی چیزوں کے ذرات صاف کردیے جائیں۔ کچن کاؤنٹرز، کھانے کی میز اور ایسے دیگر تمام مقامات کو صاف کرنے کے بعد چھوٹے تولیہ کو بھگو کر ہلکا سا نچوڑیں اور اس پر نمک چھڑک دیں اور تہہ کرکے 2-3 منٹ کے لئے ایک طرف رکھ دیں۔ اس دوران نمک تولیہ میں موجود نمی میں شامل ہوجائے گا۔ اس [illegible] کے ذرات کی وجہ سے کاؤنٹر یا ٹیبل پر خراشیں پڑنے کا اندیشہ بھی نہیں ہوگا۔ اس تولیہ کو تمام کاؤنٹرز [illegible] پر پھیر دیں۔ اس کے علاوہ گھر کے اردگرد کی صفائی کا بھی انتظام ضروری ہے۔ گلیوں میں موجود کوڑا کرکٹ اور خصوصاً ٹھہرا ہوا پانی مکھیوں اور مچھروں کی افزائش کے لئے انتہائی سازگار ہوتے ہیں۔ ان کے تدارک کے بغیر گھروں کو حشرات سے محفوظ رکھنا کسی قدر دشوار ہوتا ہے۔ [illegible] جالی لگی کھڑکیاں اور دروازے کسی حد تک ان کے گھروں میں داخل ہونے میں حائل ہوتے ہیں لیکن ان کا [illegible] مرحلہ ہے۔ لہٰذا گھر اور گردونواح کے ماحول کو حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق صاف ستھرا رکھنے [illegible] حل ہے۔

آپا سرخ لوبیا اچھی طرح [illegible] اندر سے سخت ہوجاتے ہیں اور کین والے لوبیا مجھے مہنگے لگتے ہیں [illegible] طریقہ بتادیں مہربانی ہوگی؟

صائمہ یوسف... رحیم یارخان

سرخ لوبیا یا کوئی بھی اناج خریدتے وقت دیکھ لیں کہ وہ نیا ہو، وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اناج سخت ہوجاتے ہیں اور دیر میں گلتے ہیں۔ انہیں اچھی طرح دھوکر نیم گرم پانی میں بھگوئیں ساتھ میں ایک کلو کے لئے ایک چائے کا چمچ میٹھا سوڈا شامل کردیں۔ ڈھکن ڈھانپ دیں۔ 4-6 گھنٹے بعد پانی چھان کر الگ کردیں اور تازہ صاف پانی

میں ہلکی آنچ پر گلنے کے لئے رکھ دیں۔ چمچہ بالکل نہ چلائیں ضرورت محسوس کریں تو لکڑی کا چمچہ استعمال کریں۔ جب گلنے کے قریب ہوں تب نمک شامل کریں، پہلے سے نمک شامل کر دیا جائے تو یہ دیر میں گلیں گے۔ مکمل گل جانے پر چولہا بند کر دیں اور کچھ دیر ڈھانپ کر رکھیں۔ پھر احتیاط سے چھان کر الگ کرلیں۔ فوراً ٹھنڈے یا سادہ پانی سے نہ دھوئیں۔ مصالحہ وغیرہ تیار کرنے کے بعد اس میں شامل کر دیں۔ ابلے ہوئے چنے یا لوبیا کو فوراً دھولیا جائے تو وہ سخت ہو جاتے ہیں۔ ان احتیاط کو پیش نظر رکھئے اور بہترین نتائج حاصل کیجئے۔

میں نے ماش کی دال کو بھگو کر دہی بڑے بنائے تھے لیکن وہ پھولے بھی نہیں اور اندر سے کچے لگ رہے تھے۔ شاید کسی مرحلے پر غلطی ہوئی ہے آپ کی رہنمائی درکار ہے؟

امینہ شیخ... ملتان

ماش کے بڑے بنانے کے لئے تازہ دال کا انتخاب ضروری ہے۔ اسے اچی طرح دھو کر 6-4 گھنٹے کے لئے بھگو دیں۔ پھر چھلنی سے چھان کر پانی نکال دیں اور چوپر یا سل پر باریک پیس لیں ساتھ ہی حسب ذائقہ ہری مرچیں اور تھوڑی سی ادرک شامل کرلیں۔ پیسنے کے بعد آمیزے کو ڈھانپ کر دو گھنٹے کے لئے ایک طرف رکھ دیں۔ اب شامی کباب کی شکل کے بڑے بنائیں اور شیلو فرائی کرلیں اس دوران آنچ ہلکی سے درمیانی رکھیں زیادہ تیز نہ ہو۔ تلنے کے فوراً بعد گرم بڑوں کو نمک کے پانی میں مت بھگوئیں۔ کم از کم 30 سیکنڈ بعد نمک کے پانی میں اتنی دیر بھگوئیں کہ بڑے پانی کو جذب کرلیں۔ اب ایک ہاتھ کی انگلیوں پر ایک ایک بڑے کو رکھیں اور دوسرے ہاتھ کی انگلیوں کی مدد سے ہلکا سا نچوڑ لیں۔ اس ترکیب سے بنائے جانے والے دہی بڑے زیادہ پھولتے نہیں اور ہلکی آنچ پر فرائی ہوتے ہیں اس طرح اندرونی جانب سے پک جاتے ہیں۔ بیسن کے بڑوں کی طرح ان میں جالی نہیں ہوتی اور اگر آپ بیسن کے بڑوں کی طرح ماش کے بڑوں کو جالی دار بنانا چاہتی ہیں تو ماش کے پسے ہوئے آمیزے میں معمولی سا سوڈا شامل کرنے کے بعد ڈھانپ کر آدھے گھنٹے کے لئے کچن میں رکھیں اور کڑاہی میں گھی/تیل گرم کرکے درمیانی آنچ پر پکوڑوں کی طرح تلیں۔ یعنی انہیں شامی کباب جیسی شکل دینے کے بجائے ٹیبل اسپون میں آمیزہ بھر کر کڑاہی میں چھوٹی چھوٹی پھلکیاں سی تلیں۔ انہیں بھی زیادہ تیز آنچ پر فرائی نہیں کیا جاتا۔ اکثر گھرانوں میں ماش کے دہی بڑے اس ترکیب سے بھی تیار کئے جاتے ہیں۔ آپ اپنی پسند کے مطابق دونوں میں سے کسی بھی ترکیب سے بڑے بنائیں اچھے بنیں گے۔

کیا ہوئیزن سوس گھر پر تیار کیا جا سکتا ہے؟

شہناز علی... فیصل آباد

جی ہاں! کیوں نہیں۔ سویا سوس میں پیا ہوا لہسن یا لہسن پاؤڈر، براؤن شوگر، چلی گارلک سوس یا پسی لال مرچ، پسی کالی مرچ، سفید تلوں کا تیل، پی نٹ بٹر اور تھوڑا سا سفید سرکہ ملالیں اور حسب ضرورت چکن، مٹن، بیف کی کسی بھی ریسیپی میں شامل کریں۔ اجزاء کی مقدار آپ اپنی پسند کے مطابق رکھئے۔ یہ وہ اجزاء ہیں جو کہ باآسانی دستیاب ہیں۔ خیال رہے کہ جتنی مقدار میں فوری ضرورت ہو اتنا ہی بنائیں۔ اس میں نمک شامل نہ کیا جائے تو بہتر ہے۔ یہ سوس کئی دیگر اجزاء سے بھی تیار کیا جاتا ہے لیکن یہ ترکیب نہایت آسان، سادہ اور ذائقہ دار ہے۔ بعض خواتین اس میں ناٹری شامل کرتی ہیں لیکن سفید سرکہ کی موجودگی میں اس کی ضرورت نہیں ہے اسی طرح چاول کا سرکہ ہر گھر میں موجود نہیں ہوتا لہٰذا سفید سرکہ اعتدال میں شامل کیجئے۔ اسٹر فرائڈ کھانے ہوں یا اسٹیک اور باربی کیو، آپ کے گھر پر تیار کئے ہوئے سوس سے اچھے بنیں گے۔ اگر اسے گاڑھا کرنا چاہیں تو بلا تردد تھوڑا سا کارن فلاور شامل کرکے اچھی طرح مکس کریں اور ہلکی آنچ پر گاڑھا ہونے تک پکائیں اس دوران چمچ مسلسل چلاتی رہیں۔

میری عمر 14 برس ہے اور مجھے چکن تریاکی بہت پسند ہے۔ کئی مرتبہ تیار کرنے کی کوشش کی لیکن چکن کے پک کر تیار ہونے سے پہلے ہی سوس جل جاتا ہے۔ مجھے یقین ہے کہ آپ میرا مسئلہ ضرور حل کریں گی؟

عظمیٰ بدر... لاہور

سوس کے جلنے کی وجہ اس میں موجود چینی یا براؤن شوگر ہوتی ہے۔ ان میں سے کوئی بھی اگر سوس میں شامل ہو تو ایسی صورتحال ہو جاتی ہے۔ دراصل تو چکن کو سوس میں میرینیٹ کرنے کے بعد اسٹر فرائی یا بیک کیا جاتا ہے لیکن اگر آپ محسوس کرتی ہیں کہ چکن کے پک کر تیار ہونے سے قبل سوس جلنے لگتا ہے تو پھر چکن کو میرینیٹ کرنے کے بعد سوس سے علیحدہ کر دیں۔ کچن ٹاول سے اچھی طرح سوس کو چکن پر سے صاف کریں اور پھر درمیانی سے ذرا زیادہ آنچ پر چکن کو اسٹر فرائی کرلیں۔ سنہری مائل ہو جانے پر اس میں سوس شامل کر دیں۔ سوس گاڑھا ہو جائے تو چولہے سے اتار لیں یا پھر چکن کے چھوٹے ٹکڑوں سے بنائیں ان کے پکنے کا دورانیہ کم ہوتا ہے۔ کئی خواتین و حضرات بغیر میرینیٹ کی گئی سادہ چکن کو پہلے اسٹر فرائی کرکے گولڈن کر لیتے ہیں اور پھر تریاکی سوس شامل کرکے تھوڑا سا پکاتے ہیں لیکن بہتر ہوگا کہ اوپر دی گئی ترکیب کے مطابق بنالیا کریں۔ رفتہ رفتہ کھانا پکانے کا تجربہ بڑھے گا تو آپ باآسانی اصل ترکیب سے چکن تریاکی بنانا سیکھ لیں گی۔

Tip of the Month Contest کے نتائج

ونرز

اس کونٹیسٹ میں پہلی پوزیشن عنایا ز وہیب (فیصل آباد) نے حاصل کی

آٹے میں لاہوری نمک کی ڈلیاں اور تیز پتہ تہہ در تہہ تھوڑا تھوڑا بچھا دیں تو کافی عرصہ تک کیڑے پیدا نہیں ہوتے

اس ماہ کے کونٹیسٹ میں نبیلہ تبسم ہنڈوالہیار اور شمع ناز، ساہیوال رنر اپ قرار پائیں۔

آپ بھی اپنی ٹپ پی او باکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ

خوبصورت ہونا بھی کسی چیلنج سے کم نہیں

اداکارہ عتیقہ اوڈھو

30 برس پہلے ستارہ اور مہرالنساء اور دشت کے علاوہ چھوٹی اسکرین پر متعدد ٹاک شوز اور ایک فیچر فلم ''جو ڈر گیا وہ مرگیا'' عتیقہ اوڈھو کا کیریئر انہی زینوں کو عبور کرتے کرتے یہاں تک آ پہنچا ہے۔ بہت کم لوگ جانتے ہیں کہ وہ پراپرٹی کا کاروبار بھی کرتی رہیں اور پچھلے چند برسوں میں وہ کاسمیٹکس صنعت سے وابستہ ہوگئیں۔ آپ کی لپ لائنرز اور لپ اسٹکس کی رینج خود [illegible] طرح خوبصورت ہے۔ شوبز کے اس طویل سفر کی [illegible] وہ ہمیں سنا رہی ہیں گفتگو کے دوران ہم نے ان سے [illegible] کیے...

''آپ کی خوبصورتی کا راز کیا ہے؟''

''پتا نہیں! میری تخلیق کے وقت قدرت کو ذرا فرصت مل گئی ہوگی (قہقہہ) ایسی بات نہیں ہے۔ خوبصورتی دیکھنے والے کی آنکھ یعنی نظر میں ہوتی ہے۔ [illegible] خوش شکل ہوں تو اولاد بھی پرکشش ہو ہی جاتی ہے۔ میری تربیت [illegible] غرور یا تمکنت کا عنصر شامل نہیں رہا۔ یعنی مجھے کبھی احساس [illegible] بہت گوری ہوں یا میرے نین نقش بہت جاذب نظر ہیں۔ مجھے [illegible] کو آرہے ہیں۔ کیریئر میں جتنی کامیابیاں ہیں وہ میری تن تنہا [illegible] بھی لی۔ ستارہ اور مہرالنساء میں انور مقصود، ثانیہ سعید، ساجد [illegible] ہی نے اپنی اپنی جگہ محنت کی اور ایک دوسرے کو جذباتی سہارا [illegible] سیریل شاید ہٹ نہ ہوتا۔ میرے خاندان نے میرے لئے ہر شعبے میں جگہ بنائی۔ گھر میں میرے بچوں نے مجھے Support کیا تو میں نے بھی انہیں محبت اور وقت کا سرمایہ سمجھا۔ میں نے میک اپ برانڈ بنایا اب کم و بیش اس کی عمر دس برس ہوچکی ہے اور کامیابی سے ہمکنار ہوا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ میں بریسٹ کینسر کے کاز کے لئے عملاً کچھ کرنا چاہتی تھی۔ اداکاری اور پروڈکشنز کے چیلنجز بھی مدنظر تھے۔''

''کیا پرکشش لوگوں کے لئے زندگی زیادہ آسان ہوا کرتی ہے یعنی اس خداداد صلاحیت کے بل پر انہیں سخت جدوجہد نہیں کرنی پڑتی؟''

''نہیں! میں یہاں آپ کے خیال سے متفق نہیں۔ ویسے تو قسمت اور مقدر بہت بڑی طاقتیں ہیں جو غیر معمولی اور قابل قبول شکلوں والی خواتین کو بے پناہ کامیابیاں دے سکتی ہیں۔ پرکشش لوگوں کے لئے بے حد مشکلات ہوتی ہیں۔ ان سے توقعات بھی بہت ہوتی ہیں۔ لوگ بڑی مشکل سے آپ کو سکون سے جینے دیتے ہیں۔ میں نے تو اسی نوعیت کے تجربے عمر کے ہر حصے میں اٹھائے [illegible] جس میں نانی بن گئی ہوں، کچھ لوگ مشکل میں ڈالنے کو تیار ملتے ہیں۔''

''آپ بیک وقت [illegible] رکن، کام کرنے والی، پروڈیوسر اور اداکار، وقت [illegible] کوئی اچھی سی ریسپی ہمیں بھی بتا دیجیے؟''

''کچھ مشکل نہیں آپ بھی اور دیگر خواتین میں سے بھی کئی دو [illegible] بیک وقت کر رہی ہیں۔ کبھی کبھی شکایت بھی ہو جاتی ہے اور [illegible] ہر وقت خوش بھی نہیں رکھا جا سکتا۔ اپنے دل کو مار کر یعنی اپنا ہی کوئی کام کل پر ٹال کر بچوں اور کام کو اہمیت دینی پڑتی ہے۔ دنیا کی ہر دوسری عورت میری طرح چیلنجز سے بھرپور زندگی گزار رہی ہے۔ کچھ پکا پکایا اور تیار کسی کسی کو ملتا ہے اور کچھ کو میری طرح Struggle کر کے آنے والے وقت کے لئے سرمایہ کاری کرنی پڑتی ہے تاکہ اپنا اور بچوں کا مستقبل محفوظ کر سکوں۔''

''بڑھاپا جو آپ چند برس بعد اپنی دہلیز پر کھڑا محسوس کریں گی اس وقت کے لئے کیا کیا کام اٹھا رکھے ہیں؟''

''میں اس وقت عمر کے چالیسویں عشرے کے درمیانی عرصے میں کھڑی ہوں۔ سب سے پہلے تو خود کو بوڑھا نہیں سمجھوں گی اور ذہنی دباؤ کو کم سے کم کرنا چاہوں گی۔ میرے لئے خوبصورت ہونا بھی چیلنج سے کم نہیں اور اداکاری میں مجھ سے بڑی توقعات وابستہ کی جاتی ہیں۔ میں اپنے کام اور صلاحیتوں کو جتنا موقع ملا مزید نکھارنا چاہوں گی اور سماجی بہبود کے کام زیادہ کروں گی تاکہ لوگوں کے قریب آؤں۔ لائم لائٹ میں آنے سے پہلے میں عوامی اجتماعات، ریسٹورنٹس اور بازاروں میں اکیلی بھی چلی جاتی تھی۔ اب لوگوں سے کٹ سی گئی ہوں۔ جب بوڑھی ہونے لگوں گی تو پھر لوگوں میں آزادی کے ساتھ گھوموں پھروں گی۔ انہیں دوست بناؤں گی اور خوش رہوں گی۔''

''8 برس پہلے آپ نے بریسٹ کینسر کی آگہی کے لئے معروف کینسر اسپتال سے اپنی خدمات پیش کیں کچھ وہاں کے تجربے ہمیں بھی بتایئے؟''

''میں اپنے اردگرد چند ایسی خواتین کو دیکھ چکی تھی اور ان کی تکالیف کو محسوس کر کے اسپتال گئی اور ان کے CEO ڈاکٹر فیصل سے ملی اور بڑا دکھ ہوا یہ جان کر کہ پاکستان اس کینسر کے لئے دنیا کے چوتھے نمبر پر ہے۔ ایک زمانہ تھا جب لوگوں میں صحت کا شعور نہ تھا یا بیماری لاحق ہو جانے پر شرم و حیا کے مارے اس کا کسی سے تذکرہ نہیں کیا جاتا تھا مگر اب نہیں۔ ہم نے شعور و آگہی کے لئے مہم چلائی اور وقتاً فوقتاً چلاتے رہتے ہیں تاکہ بروقت تشخیص کے [illegible] کسی بھی ناگہانی سانحے سے نمٹنے کے لئے چوکس ہو جائیں۔''

> **''کیریئر میں [illegible] یا سال ہیں وہ میری تن تنہا نہیں ہیں۔ [illegible] ٹیم [illegible] دہ اور مہر النساء میں انور مقصود [illegible] ثانیہ [illegible] حسن اور پروڈیوسر سب ہی نے اپنی [illegible] محنت کی اور ایک دوسرے کو جذباتی سہارا [illegible] ورنہ وہ سیریل شاید ہٹ نہ ہوتا''**

''آپ کا کیریئر 30 برسوں پر مشتمل ہے اور آپ Over Expose نہیں ہوئیں، اس بات میں کیا راز ہے؟''

''اس کا راز سادہ سا ہے کہ میں نے اپنی فیملی کو بھی وقت دیا ہے۔ دو مرتبہ شادی کے تجربے سے گزری، ایک دفعہ ناکامی کی صورت دیکھی اور پہلی شادی میں سے بچوں کو پروان چڑھایا اور ان کی شادیاں کیں۔ ایکٹرز ایسوسی ایشن بنائی۔ جب میں جوان تھی تو لڑکیوں والے کردار ملا کرتے تھے جو زیادہ تر محبت کے تکون جیسے ہوتے اور عام زندگی سے جن کا تعلق نہ ہوتا تھا۔ اس طرح میرے لوگوں سے جھگڑے بھی ہوئے۔ میں ان سے پوچھا کرتی تھی کہ یہ کیا کردار ہے؟ کہاں سے آیا ہے اور اپنی کہانی میں سوسائٹی کو کیا بتانے جا رہا ہے، اس کے اثرات مختلف عمر کے لوگوں پر کیسے مرتب ہو سکتے ہیں؟ اس لئے مجھے ہر کسی نے اپنے پروجیکٹ میں شامل نہیں کیا کہ جی یہ تو دماغ والی ہیں۔ یوں میرے وقت کی بچت ہوئی اور اس وقت کو میں نے اپنی اولاد کی تربیت اور شخصیت سازی کے لئے وقف کر دیا۔''

''ہمسفر، ڈرامہ سیریل کی فریدہ کا کردار بھی منفی تھا۔ اس سے بھی معاشرے کی ایک بری سوچ رکھنے والی عورت کا پتا چلتا ہے وہ کیسے ادا کرنا قبول کیا؟''

''اس کا انجام دیکھا آپ نے کتنا برا ہوا۔ اولاد کی محبت میں گم ہو کر کسی معصوم بچی پر تہمت لگا کر وہ کتنے برس خوش رہ سکی یا اپنی اولاد کو مطمئن کر سکی یا آخر اسے سچ بولنا پڑا۔ بہو کو قبول کرنا پڑا، اسی مکافات عمل کے باعث اس کا ذہنی توازن بھی بگڑ گیا۔ سبق ملا کہ ماؤں کو اکلوتے بیٹوں کی محبت میں حد سے نہیں گزرنا چاہئے''۔

''[illegible] نے تن تنہا کاسمیٹکس کا کاروبار شروع کیا۔ کیا [illegible] قرض لیا یا شراکت داری میں شروع کیا؟''

''نہ شراکت داری نہ قرضہ، بس جتنا سرمایہ ہاتھ میں تھا اسی سے کام شروع کر دیا۔ شکر ہے کہ وقت پر ٹیکس کی ادائیگی کر رہی ہوں۔ واقعی جب آپ اکیلے ہوں تو کاروبار جمانے کے لئے بڑا رسک لینا پڑتا ہے۔''

''[illegible] کا ایک عکس سیاست کے شعبے میں بھی دیکھا [illegible] یہ تبدیلی آخر کب تک آنے کی امید ہے؟''

''میں مشرف کی Supporter ہوں۔ ان [illegible] میں نے ایک ٹی وی چینل پر ان سے انٹرویو کیا تھا۔ لوگ کچھ [illegible] مجھے ذاتی طور پر ان کی پالیسیاں پسند ہیں۔ وہ عام آدمی کی فلاح کی بات کرتے تھے جبکہ ہماری سیاست پر وڈیروں، زمینداروں اور سرمایہ داروں کا غلبہ ہے۔ اس لئے پاکستان میں امیر، امیر ترین اور غریب، غریب تر ہوتا چلا جا رہا ہے۔ میں اس سے زائد سیاسی مقاصد نہیں رکھتی۔ پاکستان کی ترقی اور فلاح کا خواب دیکھتی ہوں اور بس میرے لئے اتنا ہی کافی ہے''۔

اوسلو... ناروے کا دارالحکومت

نوبل انعام دینے کی روایت کا آغاز یہیں سے ہوا

درخشاں فاروقی

اوسلو شہر ناروے کا دارالحکومت ہے۔ یہ نوبل انعام کی سرزمین ہے یہاں سے [illegible] کی انعام کی بنیاد رکھی گئی۔ چلئے سب سے پہلے اسی روایت کا تذکرہ کرتے ہیں۔ ایک سویڈش کیمسٹ الفریڈ نوبل نے ڈائنامائٹ (ایک زوردار دھماکے سے اڑنے والا مادہ جو نائٹروگلیسرین میں کسی اور [illegible] کر تیار کیا جاتا ہے) جیسی میکانکی ایجاد کی اور [illegible] ملنے والی رقم امن کے فروغ کے لئے کی جانے والی کوششوں کے لئے وقف کر دیں۔ 1901ء ہی میں الفریڈ کے نام کے ایک [illegible] کو معنون کیا گیا تھا۔ آج تک فزکس، کیمسٹری، میڈیسن، لٹریچر، اکنامکس اور امن کے شعبے میں کارہائے نمایاں انجام دینے والی عالی دماغ شخصیات کو دیا جاتا ہے اور [illegible] دنیا کا عظیم اور باوقار ایوارڈ تسلیم کیا گیا ہے۔

1986ء میں یہاں پارلیمانی حکومت قائم ہوئی اور انیسویں صدی تک شہنشاہیت کا قیام رہا۔ یہ شہر اب تجارت، بینکنگ، جہاز رانی کی صنعت اور تیل برداری کے لئے اہم مرکز ہے۔ 2008ء میں اسے Beta World City کا درجہ دیا گیا۔ اب تک ہم سمجھتے تھے کہ ٹوکیو (جاپان) دنیا کا مہنگا ترین شہر ہے لیکن نئے اعداد و شمار بتاتے ہیں کہ اوسلو اور میلبورن بھی دنیا کے مہنگے شہروں میں شمار ہوتے ہیں۔

شہنشاہوں نے ناروے سے ثقافتی و سماجی مراکز، محلات اور عجائب گھر تعمیر کئے۔ شاہراہوں اور بحری ذریعہ مال برداری کی صنعت کو فروغ دیا۔ اسی دور میں Akershus Castle بنایا گیا اور یہیں سے شہروں کے وسطی حصے میں شہنشاہ کے محل تعمیر کرنے کی روایت پڑی۔ اس سے پہلے اشرافیہ کی طرح شہری آبادی سے دور محلات تعمیر کرائے جاتے تھے۔

اوسلو کی چند قابل دید جگہیں

سبزہ و ہریالی سیاحوں کو متحیر کرسکتے ہیں اس لئے اوسلو جا کر ایک نہیں متعدد پارک راستے کی تھکن دور کرسکتے ہیں۔

Frogner Park

یہاں نفاست سے بچھی نرم گھاس، موسمی پھول اور دستکاری کے ہنر سے آراستہ باڑھیں اور نامور مصوروں کے مجسمے دیکھے جاسکتے ہیں۔

Bygdoy

اس پارک کے احاطے ہی میں ایک میوزیم بھی ہے جسے اوسلو کا میوزیم کہا جاتا ہے۔ ہرے بھرے گھاس کو ڈھلوانوں اور سیدھے ہموار فرشی شکل میں اگایا گیا ہے۔

St.Hanshaugen

یہ پارک عوامی پارک کہلاتا ہے۔

Kunstnernes Hus

یہ آرٹ گیلری 1930ء میں تعمیر ہوئی تھی اور جہاں مصوری کی عملی تربیت دینے کے لئے نامی گرامی مصور مدعو کئے جاتے ہیں۔

Holmenkollbakken

یہ اسکائی جمپنگ ہل ہے جہاں مہم جوئی سے دلچسپی رکھنے والے اپنا حوصلہ آزماتے ہیں۔ آپ نے ٹی وی اسکرین پر جرات آزمائی کرتے اور کولڈ ڈرنک کو لپک کر پکڑتے ہوئے دیکھا ہوگا۔ یہ جگہ 1892ء سے مختلف جرات آزما مقابلوں کے لئے مختص ہے اور اس جگہ پر مختلف بھول بھلیاں، اونچی مچانیں، نچلی ڈھلوان، پتھریلے اور ہموار پل، چھوٹی اور گہری نہریں اور سبزہ ہریالی ہر چیز موجود ہے۔ دل میں ایڈونچر کی ہمت نہ ہو تو مہم جوؤں کو کھیلتا کودتا دیکھئے اور مسحور ہو کر واپس آجایئے۔

Ekeberg Town

یہ اوسلو کا ایک خوبصورت شہر ہے جس میں پارک بھی اسی نام سے [illegible] نادر و نایاب [illegible] قدیم ورثے، بین الاقوامی اور نارویجن آرٹسٹوں کے فن پاروں کو اس نمائش گاہ میں رکھا گیا ہے مثال کے طور پر Salvador Dali یا Richard Hudson کے مجسمے تو سو برس پہلے کے فولاد اور کانسی کی حالت آج بھی پہلے جیسی ہے۔

تاریخی گھر

یورپ میں کسی وقت لکڑی کی عمارت بنانے کا رجحان پسندیدہ قرار دیا جاتا تھا۔ ماضی میں City of Christiania کہلاتا تھا اور مقامی ماہرین تعمیرات میں اب Functionalist Style مقبول ہے۔ خوشی کا امر یہ ہے کہ شہروں میں کہیں کہیں یہ قدیم گھر نظر آتے ہیں۔

اوسلو کا موسم

موسم گرما میں 19-24°C اور سردیوں میں 12°C (54°F) تک ہوتا ہے۔ جنوری سے مارچ تک شدید سردی اور برفباری ہوتی ہے جبکہ اکتوبر سے مئی تک بارشوں کا موسم رہتا ہے۔

Opera House

ساحل کنارے آباد اس بین الاقوامی دلچسپی کے حامل اوپیرا ہاؤس کو دیکھنے سال بھر میں درجنوں سیاح آتے ہیں۔ اس غنائی ڈرامے میں دلچسپی لینے کے ساتھ ساتھ ساحلی پٹی پر تفریح کے لئے تانتا بندھا رہتا ہے۔ خاص کر بہار اور گرمی کے موسم میں کشتی رانی کے پرلطف مظاہرے دیکھنے کو ملتے ہیں۔ اوپیرا کی عمارت فن تعمیر کا اچھوتا انداز پیش کرتا ہے۔ پہلی نظر ہی میں لوگ اس کے گرویدہ ہو جاتے ہیں۔

Nobel Peace Center

نوبل فاؤنڈیشن کی یہ تصوراتی حسن کی شاہکار عمارت [illegible] کئی کہانیاں گردش کرتی ہیں۔ دنیا بھر کے کیمیا گروں اور دیگر تحقیق سے وابستہ شخصیتوں کی نگاہیں فاؤنڈیشن کے فیصلوں پر جمی ہوتی ہیں۔ یہاں دنیا بھر کے باکمال لوگوں کا کام یکجا کیا جاتا ہے اور اس جگہ کو کلچر اور سیاست کا گڑھ کہا جائے تو غلط نہیں ہوگا۔ جدید ترین تکنیکی مہارتوں، نمائشوں، سیمیناروں اور مکالموں کے بعد کسی بھی ایک شعبے سے کوئی شخصیت منتخب کر کے اسے عالی دماغ قرار دیا جاتا ہے۔ اس عمارت کو دیکھنے اور تصاویر بنانے کی اجازت محکمہ داخلہ سے لینی پڑتی ہے تاہم جو سیاح ایک بار اوسلو جا پہنچے وہ ان جگہوں کے طلسم سے کبھی آزاد نہیں ہو سکتے۔

منال ریسٹورنٹ

(اسلام آباد)

فرحانہ احمد ہاشمی

یہ اسلام آباد کے پہاڑوں کے دامن میں ذائقہ دار جگہ ہے۔ اللہ تعالیٰ نے پاکستان کو بے پناہ خوبیوں سے نوازا ہے۔ ہر صوبے اور ہر شہر میں کوئی نہ کوئی خصوصیت ہے اور ہر جگہ کی اپنی پہچان [illegible]۔ اگر ہم کھانوں کی بات کریں تو لاہور ذائقے کی پہچان [illegible] کا بھی کوئی ثانی نہیں ہے اور اسلام آباد کے سرسبز و شاداب [illegible] کی پہاڑیوں کا تو کیا کہنا۔ آج ان کے ہی درمیان ایک ریسٹورنٹ کے بارے میں بتاتے ہیں۔

اسلام آباد سے 17 کلومیٹر دور کے فاصلے پر جب ہم [illegible] کی طرف سفر کرتے ہیں تو چڑھائی چڑھتے ہوئے اونچائی کی طرف پورے اسلام آباد [illegible] بہت خوبصورت نظر آتا ہے۔ ایسے میں ہم اللہ کی تسبیح کرنا نہیں بھولتے [illegible] پہاڑ کو کاٹ کر بنایا جانے والا یہ راستہ بہت خطرناک بھی ہے جب ہم اوپر کی طرف چڑھائی کر رہے ہوتے ہیں تو بے ساختہ ہمیں ایئر بلو ہوائی جہاز کا کریش ہونا یاد آ جاتا ہے۔ یقین کیجیے دل یہ سوچ کر ہی خوفزدہ ہو جاتا ہے۔ بہرحال یہ زندگی کے موڑ ہیں۔ انہی پہاڑوں میں ہائی کنگ ٹریک بھی بنائے گئے ہیں۔ راستے میں آپ بندروں کی شرارتیں بھی دیکھ سکتے ہیں۔ لوگ گاڑیاں روک کر بندروں سے کھیلنے بھی لگ جاتے ہیں۔ لیجیے ہم باتیں کرتے کرتے منال ریسٹورنٹ پہنچ گئے۔ گارڈز نے ہماری گاڑی چیک کی جو کہ دورِ حاضر کی ضرورت ہے پھر ہمیں پارکنگ کی طرف بھیج دیا گیا۔ ویک اینڈ پر بہت زیادہ رش ہوتا ہے اور ہمیں پہنچتے ہی احساس ہو گیا کہ آج بہت رش ہے۔ گاڑی سے اترتے ہی ایک انتہائی سرد ہوا کا جھونکا ہم سے ٹکرایا۔ ایسا لگ رہا تھا برف کے سامنے کسی نے پنکھے رکھ کر ON کر دیئے ہوں۔ آگے بڑھے تو دور تک نظر پڑی تو ہمیں احساس ہوا کہ آج لگتا ہے بغیر Dinner کے ہی جانا پڑے گا مگر جلد ہی ہمارے لئے ایک میز ارینج کر دی گئی۔ سردیوں کے حساب سے پورے ریسٹورنٹ کے ٹیرس کو کور کیا گیا تھا اور اس کے اندر الیکٹرک ہیٹر ٹاپ پر نصب کیے گئے تھے جس سے کافی حد تک سردی سے بچاؤ ہو رہا تھا۔ جب ہم تھوڑا Relax ہوئے، چاروں طرف نظر ڈالی تو سب کچھ بہت خوابناک لگ رہا تھا اندھیرے میں اسلام آباد کی روشنیاں جگمگا رہی تھیں۔ سامنے ہی ہمیں Marriott ہوٹل نظر آیا۔ فیصل مسجد خوبصورتی سے اپنی جگہ جگمگ کر رہی تھی۔ ابھی ہم یہ نظارے دیکھ ہی رہے تھے کہ ایک سنگر کی آواز سنائی دی جو کہ سجاد علی کا ایک دلفریب گانا شروع کر رہا تھا "تم ناراض ہو" ہمیں ایسا لگ رہا تھا کہ اس کی اپنی آواز میں سجاد علی آ گئے ہوں۔ مدھم انداز میں یہ گانا ریسٹورنٹ کو چار چاند لگا رہا تھا۔ آرڈر ہم کر چکے تھے باربی کیو پلیٹر کا اور پھر 20 سے 25 منٹ میں آرڈر ہماری میز پر تھا جبکہ میں نے آپ کو بتایا کہ رش بھی بہت تھا۔ اصل میں بہت سارے لوگ بوفے لے رہے [illegible] کے الا کارٹ کا آرڈر کیا تھا۔ انتہائی زبردست انتظام تھا۔ کھانے کو گرم رکھنے کے لئے بہت [illegible] کیا گیا تھا۔ [illegible] جس کے نیچے ایک الاؤ کا بھی انتظام تھا۔ ہم نے کابلی پلاؤ بھی [illegible] کابلی پلاؤ کے اوپر بیف، چکن کے تکے کباب ساتھ عربین [illegible] [illegible] ہوئے فش کے ٹکڑے، ساتھ پودینے کی چٹنی سلاد اور تندوری روٹی۔ یقین [illegible] الاؤ [illegible] ساتھ دے رہا تھا کہ 2 گھنٹے تک بھی اتنی سردی میں کھانا گرم رہا۔ اصل میں [illegible] بھی ریسٹورنٹ کی سروس پر۔ منال پر خاص بات یہ ہے کہ کچن [illegible] بہت ہی ستھری تھی سب کی میز پر پلاسٹک میں Pack کر کے چمچے اور کانٹے مہیا کیے [illegible]۔ سروس کرنے والوں کے یونیفارم بھی صاف ستھرے تھے جو کہ کسی بھی ریسٹورنٹ [illegible] بہت اہمیت رکھتی ہے۔ سروس اگر اچھی نہ ہو تو اچھے سے اچھا کھانا [illegible]۔ بہرحال گرم گرم تکے کباب جو کہ نارمل سائز سے بڑے تھے بہت [illegible] پودینے کی چٹنی کے ساتھ بہت لطف آ رہا تھا۔ سنگر ایک سے بڑھ کر ایک [illegible] تھا۔ ایک اور ریسٹورنٹ ہے وہاں بھی لوگ اسی طرح انجوائے کرتے نظر آئے۔ دراصل دہشت گردی کی فضا سے تنگ آ کر لوگ بھی سکون سے سب کچھ بھلا کر ایسے مقام ڈھونڈتے ہیں جہاں کچھ دیر کے لئے وہ انجوائے کر سکیں۔

ہم نے کھانا ختم کیا اب میری فیملی کھانے کے بعد میٹھا کبھی کبھار ہی کھاتی ہے سو ہم وہ نہیں کھا سکے بس سب اپنی سیلفی میں مصروف رہے۔ لو جی ہمیں پان کا کیبن نظر آ گیا۔ میٹھا پان ہم کبھی کبھار شوق فرماتے ہیں۔ بہت مزیدار تھا۔ رات کے ساڑھے گیارہ ہو گئے تھے۔ وقت کا پتا ہی نہ چلا۔ لوگ جانے لگے تھے ہم نے بھی جانے میں عافیت جانی کیونکہ رات میں جنگل سے جنگلی جانور بھی نکل آتے ہیں۔ اژدھے اور سانپ بھی بڑی تعداد میں پائے جاتے ہیں۔ بہرحال ہم خیروعافیت سے اپنی منزل تک پہنچے۔ دوسرے شہروں سے آنے والوں کو میں یہ ضرور پیغام دوں گی کہ جب آپ اسلام آباد آئیں تو پیر سوہاوہ کے اس مقام کو نہ بھولیں یقین کیجیے قدرتی نظارے دیکھ کر طبیعت خوش ہو جاتی ہے۔

کابلی پلاؤ

محبت کی خاطر

ڈاکٹر شیر شاہ سید

قسط 1

میں نے اس کے سرخ و سفید جاذب نظر چہرے پر چوڑی پیشانی اور دونوں خوبصورت ذہین آنکھوں کے درمیان گولی ماری تھی۔ اس کا خوفزدہ اور پیلا ہوتا ہوا چہرہ اب تک میرے سامنے ہے۔ پہلے اس کے چہرے پر حیرت ہی حیرت نظر آئی اس نے سوچا بھی نہیں ہوگا کہ میں وہاں آؤں گا اور یہ تو اس کے تصور اور خواب وخیال میں بھی نہیں ہوگا کہ میرے پاس پستول ہوگا اور میں اسے نکال کر چلا بھی دوں گا۔ پستول کے دھماکے میں اس کی چیخ دب گئی تھی۔ خون کا فوارہ اس کے ماتھے سے ابلا اور وہ دھڑام سے زمین پر گر گیا تھا۔

یہ میرا پہلا اور آخری قتل تھا۔ میں نے زندگی میں کبھی بھی نہیں سوچا تھا کہ میرے پاس اسلحہ ہوگا کوئی پستول ٹی ٹی ماؤزر اور میں کسی کو قتل بھی کروں گا مگر اس دن میرے پاس اس کے علاوہ کوئی چارہ نہیں تھا کہ میں اسے قتل کرتا۔ اگر میں اسے قتل نہیں کرتا تو شاید سکون کی وہ نیند نہیں سو پاتا جو اب میرا مقدر ہے۔ میں جیل کی ایک کوٹھری میں روزانہ بہت اطمینان سے سوتا ہوں اور امید کرتا ہوں کہ جلد ہی مجھے پھانسی مل جائے گی۔ مجھے خطرہ خدشہ اور خوف صرف یہ ہے کہ بیوقوف جج مجھے سزائے موت کے بجائے عمر قید کی سزا نہ دے دے۔ اگر ایسا ہوا تو زندگی مشکل ہو جائے گی۔ بہت مشکل۔

وہ صرف دو سال کی تھی جب ایک گلاس گر کر ٹوٹ گیا۔ چھوٹا سا گلاس۔ کہتے ہیں ان چھوٹے گلاسوں میں اندر سے ہوا اور گیس بھری ہوتی ہے اول تو یہ ٹوٹتے نہیں اور اگر ٹوٹتے ہیں تو کرچی کرچی ہو جاتے ہیں۔ وہ گلاس بھی ٹوٹ کر زمین پر بکھر گیا۔ گلاس ٹوٹنے کی آواز سن کر وہ چونکی اور اپنے ننھے ننھے پیروں پہ دوڑتی ہوئی کمرے میں آ گئی تھی۔ کمرے کے دروازے پہ کانچ کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا اس کے سیدھے پیر کی ایڑی میں گھس گیا۔ مجھے لگا جیسے یہ کانچ کا ٹکڑا میرے دل میں اندر تک گھستا چلا گیا ہے۔

وہ مسلسل رو رہی تھی۔ بڑی مشکل سے ہم نے اس کے سیدھے پیر کی ایڑی میں چبھا ہوا شیشے کا ٹکڑا نکالا۔ وہ سو سو کر کے ہر آتے جاتے کو اپنی ایڑی دکھاتی تھی۔ شروع میں یقیناً اس کے پیروں میں درد رہا ہوگا اور جتنی تکلیف اسے ہو رہی تھی اتنا ہی درد مجھے ہو رہا تھا۔ پورے ہفتے ہم پریشان رہے۔ بس نہیں چلتا تھا کہ کسی طرح اپنی گڑیا کے تلوے میں پڑے ہوئے زخم کو کس طرح سے جلد از جلد اچھا کر دوں تاکہ اسے کوئی تکلیف نہ ہو۔

تین بیٹوں کے بعد وہ پیدا ہوئی تھی جس کے بعد ہم دونوں میاں بیوی کی زندگی بدل کر رہ گئی تھی۔ ایسا نہیں کہ ہمیں بیٹوں سے پیار نہیں تھا یا کم تھا۔ وہ بھی ہمیں اتنے ہی عزیز تھے مگر شمع کی بات ہی اور تھی۔ وہ ہمارے گھر میں روشنی کی طرح پھیل گئی تھی ہماری زندگیوں میں اس نے رنگ بھر دیئے پورے گھر میں جیسے کوئی نور کی بارش شروع ہو گئی تھی۔ بس اسے بچپن سے ہی میں ہر اچھی بات کے لئے شوق کا جذبہ پیدا کیا اسی لئے ہم نے اس کا نام بھی شمع رکھا تھا۔

شمع کی زندگی کا ایک ایک پل مجھے یاد ہے۔ ہم ماں باپ اور اس کے تین بھائی ہر وقت اس کے آگے پیچھے گھومتے رہتے تھے۔ اس کی شرارتیں درگزر کرتے اس کی بدتمیزی کو بھول جاتے اس کی ضد کو ٹالتے نہیں اس کی فرمائش ضرور پوری ہوتی اس کی پسند سب کی پسند بن جاتی اس کی ناپسندیدگی کا ہر ایک کو خیال ہوتا۔ ایسا لگتا تھا کہ ہم سب اس کے لئے کام کر رہے ہیں۔ ایسی تھی ہماری بیٹی شمع۔

شمع بہت ذہین تھی۔ اسکول میں خوب پڑھتی اور عجیب بات ہوئی کہ ہم سب کے بے جا لاڈ پیار کے باوجود شمع بگڑی نہیں تھی۔ اس بات کے لئے میں اپنی بیوی کا شکر گزار ہوں جس نے شمع کے دل میں اچھی بات کے لئے شوق کا جذبہ پیدا کیا۔ شمع کے اپنی ماں سے بڑے خصوصی تعلقات تھے دونوں ماں بیٹی گھنٹوں نہ جانے کیا کیا باتیں کرتی رہتی تھیں۔

مجھے یاد ہے جب وہ صرف دو تین سال کی تھی اور ابھی اس نے صحیح طریقے سے بولنا بھی نہیں سیکھا تھا مگر اس کی ماں اس سے باتیں کرتی رہتی تھی۔ اکیلے میں اس کا جواب سنے بغیر وہ کچھ نہ کچھ بولتی رہتی تھی۔ مجھے عجیب سا لگتا مگر ان دونوں کے لئے عجیب نہیں تھا۔

ہم دونوں کی محبت مختلف تھی مجھے اچھا نہیں لگتا کہ میں شمع کی کسی بات سے انکار کروں۔ اسے کہیں جانا ہے لان میں گھاس پہ دوڑنا ہے باہر سائیکل پہ گھومنا ہے جنک کھانا ہے کوک پینا ہے میں انکار نہیں کرتا مگر میری بیوی کا طریقہ کار مختلف تھا۔ وہ اس پر پابندیاں لگاتی۔ اچھا برا کھانا کیا ہے کیا کھانا ہے کیا نہیں کھانا کیا پینا ہے کیا نہیں پینا کہاں جانا ہے کہاں نہیں جانا۔ میرے خیال میں میری بیوی نے شمع کے اندر ایک ایسی شخصیت کو پروان چڑھایا جو اچھے برے میں تمیز کر سکتی تھی۔ یہ صرف مائیں کر سکتی ہیں۔ اچھی ماؤں کے اچھے بچے ہوتے ہیں اور بری ماؤں کے برے بچے۔

شمع ہمارے پورے خاندان میں خوبصورت ترین لڑکی تھی۔ وہ دسویں کلاس میں ہی تھی کہ خاندان اور خاندان کے باہر سے اس کے رشتے آنے شروع ہو گئے۔ ہم نے تو سوچا بھی نہیں تھا کہ اس کی شادی اتنی جلدی کریں گے۔ میرا خیال تھا کہ اسے پڑھائیں گے لکھائیں گے اور ڈاکٹر بنائیں گے اور درحقیقت شمع خود بھی یہی چاہتی تھی۔ شمع کے تینوں بھائی بھی اچھا پڑھ رہے تھے مگر کسی نے بھی ڈاکٹر بننے کی خواہش کا اظہار نہیں کیا ایک الیکٹرونکس پڑھ رہا تھا ایک کی دلچسپی کمپیوٹر میں تھی اور ایک نے کراچی کے آئی بی اے میں داخلہ لے لیا تھا۔

شمع کو آسانی سے میڈیکل کالج میں داخلہ مل گیا۔ شمع کے میڈیکل کالج میں آخری سال تک پہنچتے دونوں بڑے بیٹے امریکہ جا چکے تھے اور ہم نے ان کی شادیاں بھی کر دی تھیں۔ چھوٹا بیٹا یاسر ایم بی اے کے بعد کراچی میں ہی کام کر رہا تھا مگر ساتھ ساتھ وہ بھی امریکہ جانے کی تیاریوں میں لگا ہوا تھا۔

ملک کے حالات ایسے نہیں تھے کہ ہم انہیں منع کرتے۔ نہ چاہنے کے باوجود ہم نے انہیں جانے دیا تھا اور یہ بھی پتہ تھا کہ یاسر بھی چلا جائے گا۔ ہم دونوں میاں بیوی کو ان کا مستقبل عزیز تھا۔ کراچی تو ایک ایسا شہر ہو گیا تھا جہاں کبھی بھی کسی وقت کوئی بھی انہیں مار جاتا۔ اگر انہیں مواقع تھے کہ وہ امریکہ جا کر محنت کر کے وہاں ترقی کریں پھل پھول سکیں آگے بڑھیں اور دنیا میں نام کمائیں تو ہمیں کیا اعتراض ہو سکتا تھا۔ آخر ابا جان بھی تو خاندان کے بہت سارے لوگوں اور اپنی جائیداد چھوڑ کر پاکستان آ گئے تھے۔ اچھے مستقبل کے لئے تو یہ کرنا ہی پڑتا ہے۔

پاکستان میں نہ تو قابلیت کی قدر ہے نہ ذہانت کو کوئی پوچھتا اور نہ ہی پیشہ ورانہ مہارت کی وجہ سے ترقی ہوتی ہے۔ یہاں تو سفارش اور سیاسی تعلقات پر کام ہوتے ہیں۔ ایسے حالات میں اچھا ہی تھا کہ میرے بیٹے ملک چھوڑ گئے تھے۔ ہمارا کیا تھا ہم تو مر جائیں گے۔ ہماری وجہ سے ہمارے بچے کیوں ترقی نہ کریں۔

میڈیکل کالج کے آخری سال میں شمع کے لئے آئے ہوئے کئی رشتوں میں سے ایک رشتہ ہم سب کو پسند آیا تھا۔ پرویز اچھے خاندان کا پڑھا لکھا فرد تھا۔

(جاری ہے)

کراچی میں منعقدہ چند ثقافتی تقریبات کا احوال

PIA کا فیشن شو، سہولت اور جدت کا امتزاج

پاکستان انٹرنیشنل ایئرلائنز یعنی ہماری قومی ایئرلائن نے پہلا وارڈروب (یونیفارم) معروف ڈیزائنر ناہید اظفر سے بنوایا، بعد ازاں تھوڑی بہت تبدیلیوں کے ساتھ اسے اختیار کیا جاتا رہا۔ حال ہی میں پی آئی اے کے چیئرمین نصیر نواز نے ملک کے نامور اور ابھرتے ہوئے ڈیزائنرز سے فضائی میزبانوں اور دیگر عملے کے نئے وارڈروب کے لئے فیشن شو کا انعقاد کروایا۔ ایئرلائن کی ترقی اور مالی خسارے کو پورا کرنے کے عزم کے ساتھ ساتھ وہ فضائی میزبانوں کے لباس کی تبدیلی کے لئے سہولت اور جدت کا امتزاج چاہتے تھے تاکہ دنیا کی ایئرلائن کمپنیوں میں پاکستانی عملے کی منفرد سی پہچان ہو۔ چنانچہ اس تخلیقی کام کے لئے ندا اظہر، ماہین کریم، شمعون سلطان، فہد حسین، نومی انصاری، علی ذیشان، ماریہ بی، ثانیہ مسقطیہ، عاصم جوفا، کامیل فرید، HSY، یاسمین شیخ، بیناالا کھانی، عمر فاروق، ثانیہ اور نومی انصاری کے علاوہ سونیا باٹلہ نے شلوار، قمیض، شیروانی، جیکٹ، کوٹ، پینٹ، شرٹ اور اسکرٹ بلاؤزز کے خوبصورت ڈیزائن پیش کیے۔ اس فیشن شو کی جیوری میں مشہور و معروف ڈیزائنر شکیل سہگل، سبی افتخار، ناز منشا، طارق امین، شہناز اسماعیل، ماہین خان اور زیبا بختیار شامل تھیں جبکہ کامیاب ہونے والے ڈیزائنرز یاسمین شیخ، عمر فاروق، ثانیہ مسقطیہ اور نومی انصاری قرار پائے۔ ہمیں اس وقت بڑی حیرت ہوئی جب نامی گرامی ڈیزائنرز نے یونیفارم کے لئے ایسے ڈیزائن تخلیق کیے جنہیں دوران پرواز پہننا تو با سہولت کہا جا سکتا تھا نہ ہی ایئرلائن اور قومی پرچم کے مخصوص رنگوں سے ہم آہنگ ہی قرار دیا جا سکتا تھا، گو کہ ثانیہ مسقطیہ نے بھی زرد اور سبز رنگ کے اسکارفس کے ساتھ براؤن رنگ کے Caps کا استعمال کیا تھا مگر ان کے ڈیزائن میں خاصی جدت تھی جسے حاضرین اور ججز نے بے انتہا پسند کیا۔ فضائی میزبانوں کی یہ رکھ رکھاؤ مسافروں کو یقیناً بھائے گی۔

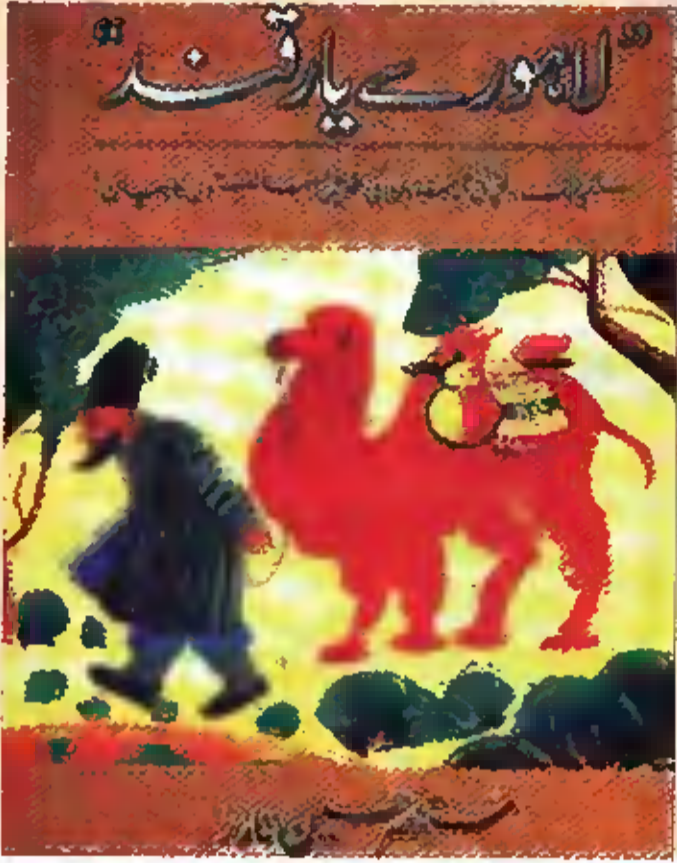
”ہومن جہاں“ نوجوانوں کے کیریئر پر ایک خوبصورت فیچر فلم

نوجوان ہدایت کار عاصم رضا نے اپنی فلم کا آخری منظر فلمبند اور کیمرہ کلوز کرتے ہی پریس کانفرنس منعقد کی۔ کراچی شہر کے مرکزی باغیچے فریئر ہال میں فریحہ الطاف اور عاصم رضا نے شاندار تقریب منعقد کی جس میں فلم کے مرکزی اداکاروں ماہرہ خان، شہریار منور اور عدیل حسین کے علاوہ بشریٰ انصاری اور دیگر آرٹسٹوں نے شرکت کی۔ فلم کا مرکزی خیال نوجوانوں کے کیریئر اور والدین کے خوابوں کی غمازی کرتا ہے۔ نوجوانوں پر کیریئر کے انتخاب کے لئے پڑنے والے ذہنی دباؤ کو نہایت موثر انداز میں پکچرائز کیا گیا ہے۔ اس موقع پر اداکاروں نے پاکستانی فلمی صنعت کے احیاء کے لئے کی جانے والی سنجیدہ کوششوں کو سراہا۔ ماہرہ خان سے ان کی پڑوسی ملک کی فلم رئیس کے بارے میں بھی پوچھا گیا۔ بہرحال یہ ریڈ کارپٹ ماہرہ خان کا نہیں تھا ”ہومن جہاں“ کا تھا جس سے شائقین فلم کی توقعات وابستہ ہیں۔

”پاکستان فیشن ویک“ کراچی کے ڈیزائنرز کے لئے بھرپور پلیٹ فارم

گزشتہ دنوں فیشن ویک کراچی کے زیر اہتمام چند نئے اور کچھ نامی گرامی ڈیزائنرز کو موسم بہار اور گرمیوں کے ملبوسات پیش کرنے کا پلیٹ فارم مہیا کیا گیا۔ اس فیشن شو میں ثانیہ مسقطیہ اور مدیحہ ریاض کے ملبوسات زیادہ پسند کیے گئے جبکہ ندا اظہر کے اسٹائل کو ڈیزائنرز نے خوب سراہا۔ اس فیشن شو میں مغربی طرز کے لباس کو ان سے تیار کرنے کے بعض بہت اچھے تخیل پیش کیے گئے تھے بہرحال ابھرتے ہوئے ڈیزائنرز کے لئے اپنی نوعیت کا بھرپور پلیٹ فارم تھا۔

ریویوز

Books

لاہور سے یارقند... سفرنامہ

مصنف: مستنصر حسین تارڑ

قیمت: 900روپے

ملنے کا پتہ: سنگ میل پبلی کیشنز، لاہور

سفر پر نکلیں تو ایک عالم حیرت آپ کا منتظر ہوتا ہے۔ اپنے دیس کی مٹی اور لوگوں سے علیحدہ ہو کر آپ ان گنت تجربات سے گزرتے ہیں۔ دنیا میں کچھ ایسی جگہیں بھی ہوتی ہیں جہاں کے عجائب خانے اور قدیم داستانیں ہماری ثقافت سے میل کھاتی ہیں۔ جہاں سرسبز چراگاہ کا شہر ایک منی نیویارک یعنی چین کا شہر سنکیانگ کا صدر مقام ارمچی ہے۔ مستنصر حسین تارڑ مایہ ناز سفرنامہ نگار، ڈرامہ نگار اور اداکار و میزبان بھی ہیں۔ سفر کرنے کا شوق اور پھر اسے بیان کرنے کا عمدہ ذوق رکھتے ہیں۔ آپ نے ہمیں لاہور سے لے کر یارقند تک حسرتوں کی بچھی پٹڑی پر میلوں دوڑا کر انگوروں کا شہر ترپان، تاشقور، غان، خنجرات، آتش زدہ دہکتے پہاڑ، صحرائے تکلا مکاں، سلک روڈ (شاہراہ ریشم) کے قدیم بازار اور قدیم... دکھائیں۔ یہ سب کچھ عجائبات سے کم تو نہیں۔ سنکیانگ کے کسان فارغ وقت میں مصوری کرتے ہیں۔ زیر تبصرہ کتاب لاہور سے یارقند کا ٹائٹل بھی انہی کا بنایا ہوا ہے۔ سنگ میل پبلی کیشنز والوں نے کتاب عمدگی سے شائع کی ہے۔

دیار دل

کاسٹ: عابد علی، میکال ذوالفقار، صنم سعید، ... اور دوسرے

چینل: ہم نیٹ ورک

پاکستانی ڈرامہ کیسی تجرباتی قوس وقزح خود پر طاری کر لے اپنی جون کو نہیں چھوڑ سکتا یعنی اپنی اصل سے ہاتھ نہیں اٹھا سکتا۔ دیار دل زمیندار اور متوسط طبقے کے درمیان جاری انا کی جنگ کی کہانی ہے جس پر نوجوان جابر رویوں کی بھینٹ چڑھتے ہیں۔ زمیندار جاگیردار رشتہ جوڑتے وقت حسب نسب اور مالی حیثیت کو مقدم رکھتے ہیں پہلی چال عابد علی کے کردار نے میکال حسن اور صنم سعید کے ساتھ کیا ہے۔ دیکھا جائے تو یہ کردار محض واقعات نہیں، معاشرتی بے حسی اور مجبوریوں کے قصے ہیں ... دیار دل کا منظرنامہ ناظرین کو سوچنے پر مجبور کرتا ہے۔ کہانی کا آغاز گھن گرج سے ہوا ہے۔ بہرحال کہانی جاندار اس وقت ہوگی جب یہ نوجوان زندگی کو اپنے انداز سے جینے کی تحریک کو کامیابی سے ہمکنار کر پائیں۔ چاہیں کہ آئندہ اقساط میں ان کی بغاوت صبر کی قوت پامال کرتی ہے یا وہ بے چارگی کی چادر اتار نے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔ دیار دل میں فطرت کی عکاسی بہت پر تاثر انداز میں کی گئی ہے۔

Movies

3 بہادر

کاسٹ: علی خان، بہروز سبزواری، زہاب خان، منیبہ یاسین، حترا شاہد، بسام شاز علی، مصطفیٰ چنگیزی، بدر قریشی

ہدایت کار: شرمین عبید چنائے

پاکستان کی روایتی میڈ فلموں نے یورپی اور مشرق وسطیٰ کے ممالک میں دھوم مچادی ہے۔ پہلی فلم برقعہ ایونجرز ہے جسے متعدد فلمی مقابلوں میں شاندار رسپانس ملا اور ایوارڈ بھی ملے۔ اسی طرح دوسری فلم 3 بہادر انشاء اللہ 22 مئی تک پاکستانی سینماؤں میں ریلیز کی جارہی ہے۔ شرمین عبید چنائے نے اس سے پہلے دیہی اور قصباتی علاقوں کی خواتین پر تیزابی حملوں سے متعلق دستاویزی فلم بنا کر آسکر ایوارڈ اپنے نام کیا تھا جو یقیناً ان کی شبینہ روز محنت کو خراج تحسین تھا۔ 3 بہادر پاکستانی بچوں آمنہ، سعدی اور کامل کی کہانی ہے جو روشن بستی میں رہتے ہیں اور یہاں کے بچوں کو پیش آنے والے مسائل کو حل کرنے کی تگ و دو کرتے ہیں۔ فلم کا ساؤنڈ ٹریک موسیقار و گلوکار شیراز اپل نے تیار کیا ہے۔ فکشن اینی میٹڈ موضوع اور فلم کے پردے پر مختلف تخیل پسند کرنے والے فلم بینوں کو یقیناً 3 بہادر پسند آئے گی۔

ریویوز

آوازِ عشق، محمد رفیع

مصنف: قیصر اقبال
صفحات: 343
قیمت: 550 روپے
ناشر: سانجھ، 46/2 بک اسٹریٹ، مزنگ روڈ، لاہور

فلم کے اداکاروں اور گلوکاروں کی سوانح حیات کو بہت دلچسپی سے پڑھا جاتا ہے لیکن اگر لکھنے والے قیصر اقبال جیسے موسیقی کا فہم رکھنے والے ہوں تو یہ حسن دو آتشہ ہو جاتا ہے۔ یہ ایک سنجیدہ نوعیت کی کتاب ہے۔ رفیع کی مدھر اور سریلی آواز کے صرف قصیدے ہی نہیں ہیں بلکہ ان کی گائیکی کے سفر کی جدوجہد اور [illegible]یت کے دور تک کی تفصیلاً روئیداد رقم کی گئی ہے۔ قیصر نیشنل کالج آف آرٹس لاہور سے گریجویشن کے بعد اب امریکہ میں قیام پذیر ہیں۔ وہ تعلیمی اعتبار سے مصور اور ادیب ہیں۔ نیشنل کالج آف آرٹس لاہور سے گریجویشن کرنے کے بعد امریکہ میں مصوری اور تدریس سے وابستہ ہیں۔ کتاب میں آواز کی ساخت، مقام اور محاسن پر بے حد پر مغز تحریر شائع کی گئی ہے۔ موسیقی اور گائیکی کے شائقین کے لیے یہ کتاب کسی نادر دستاویز سے کم نہیں۔

Drama

خدا دیکھ رہا ہے

کاسٹ: سجل علی، بشریٰ انصاری، آغا علی، [illegible]، عمران اسلم
ڈائریکٹر: صبیحہ سومار
چینل: اے پلس

[illegible] اور استخارہ جیسے معتبر لفظ کو استعمال کر کے دھوکا دینے اور لوگوں کی زندگیوں سے کھیلنے والی خالدہ کی ایک ایسی انوکھی داستان [illegible] نہیں بخشتی اور اپنی انا کی خاطر استخارہ کے جواب کو جھوٹ میں بدل دیتی ہے۔ خالدہ بی بی کا استخارہ جو کہ جنید کے حق میں [illegible] لیکن وہ اپنی انا کی خاطر اور اپنے بیٹے معیز کی باتوں میں آ کر اپنی بیٹی زدیا کی شادی عدنان سے کرا دیتی ہے جو کہ ایک [illegible] ہے۔ زدیا کی زندگی سے کھیل کر کیا خالدہ کو اپنے گناہوں کا احساس ہوگا؟ کیا ایک ماں اپنی بیٹی کے ساتھ ایسا بھی کر سکتی ہے [illegible] خدا سب دیکھ رہا ہے۔ اس عبرتناک کہانی میں اگلا موڑ کیا ہوگا یہ دیکھنے کے لیے ہر جمعرات رات 8 بجے اے پلس چینل دیکھنا نہ بھولیے۔

Before I Wake

کاسٹ: کیٹ بوسورتھ، تھامس جین، جیکب ٹریمبلے اور انابیتھ گش
ڈائریکٹر: مائیک فلینیگن

سنسنی خیز، عجائبات اور پراسرار واقعات پر مبنی فلموں کے شائقین خوش ہو جائیں کہ مئی کے مہینے میں Before I Wake جیسی اچھی فلم منظر عام پر آ رہی ہے جس کے ٹریلر نے شائقین کو متحیر کر دیا ہے۔ مائیک فلینیگن کی ہدایت کاری میں بننے والی اس فلم کی کہانی ایک ایسے جوڑے پر مبنی ہے جو ایک یتیم بچے کو گود لے کر مشکلات میں گھر جاتا ہے۔ یہ مشکلات کیسی ہیں؟ تو ہم پرست اس کو کس زاویے سے دیکھ رہے ہیں؟ بھلا بچے کا ان واقعات سے کیا تعلق ہے؟ یہ سب تو فلم دیکھ کر ہی پتا چلے گا لیکن اب تک سینماٹوگرافی، ایڈیٹنگ اور موسیقی کے شعبے سراہے جا رہے ہیں۔ جلد تکنیک پر مبنی یہ تھرلر مووی یقیناً آپ کو متاثر کر سکے گی جسے ایک بار تو دیکھا جا ہی سکتا ہے۔

PRESERVES NATURAL GOODNESS
HEALTH SHIELD
VITAMINS: A, D & E
IDANTS
3 & 6
CHOLESTEROL FREE
Dalda
COOKING OIL
Dalda
COOKING OIL
ڈالڈا
کوکنگ آئل
کوئی جوڑ کہے پیار سے
LOWE & RAUF